



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

Fernando Daniel Fonseca Miranda

Uma Época Desportiva na equipa dos Juvenis B do Gil Vicente FC - Futebol

Relatório de estágio realizado no Gil Vicente FC

Curso de Mestrado em Treino Desportivo

Trabalho efetuado sob a orientação do

Professor: José Pedro Arieiro Gonçalves Bezerra

Melgaço, Outubro, 2019

Miranda, Fernando Daniel Fonseca

Relatório de estágio desenvolvido no Gil Vicente FC – Futebol/ Fernando Daniel Fonseca Miranda; orientador Professor Doutor José Pedro Arieiro Gonçalves Bezerra – Relatório de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. – 84

Palavras Chave: Futebol, Treino Desportivo, Acompanhamento do Planeamento Geral da época, Treino do Guarda-redes, Análise e observação de equipas adversárias.

DEDICATÓRIA

Ao meu pai Joaquim e a minha mãe Alice por todo o apoio dado nesta minha vida académica.

AGRADECIMENTOS

Ao professor Doutor Pedro Bezerra, por ter assumido a responsabilidade de orientar este trabalho, por toda a disponibilidade em me ajudar.

Aos professores por todos os conhecimentos transmitidos ao longo do mestrado.

Ao Gil Vicente por me ter aberto as portas para a realização deste estágio.

Aos treinadores Armindo Carvalho e João Calás por toda ajuda dada e transmissão de conhecimentos dada durante a realização deste estágio.

Aos jogadores por todo empenho e amizade demonstrada durante todo o estágio.

Aos meus pais, irmãos, que sempre me apoiaram durante a realização do Mestrado.

A todos os colegas do mestrado que me ajudaram ao longo do mestrado.

Aos meus amigos pelo apoio dado em todos os momentos.

A todas as pessoas que referi um muito obrigado pela ajuda nesta enorme etapa.

Obrigado!

ÍNDICE GERAL

1.Introdução	12
2. Enquadramento teórico	14
2.1 Estado da arte.....	14
3.Motivações para a realização do estágio na modalidade de futebol	25
4.Caracterização da organização.....	26
4.1 O clube	26
5 Caracterização das competições	36
5.1 Campeonato da AF de Braga (Juvenis)	36
6. Caracterização do tipo de tarefas a implementar	37
7. Objetivos gerais do estágio	37
8.Plano de atividades do candidato.....	38
8.1 Acompanhamento do planeamento geral da época.....	38
8.2 Treino específico do guarda-redes.....	40
8.3 Análise e observação de jogos das equipas adversárias.....	42
8.4 Análise do desempenho da equipa em dia de jogo.....	44
9. Relatório de atividades do candidato	45
9.1 Acompanhamento do planeamento geral da época.....	45
9.2 Treino específico do guarda-redes.....	53
9.3 Análise e observação de jogos das equipas adversárias.....	55
9.4 Análise do desempenho da equipa em dia de jogo.....	57
10. Conclusões.....	58
10.1. Análise e crítica geral das tarefas planeadas e realizadas	58
10.2 Oportunidades criadas	60
11 . Bibliografia.....	61
12. Anexos	63
12.1 Anexo I – 1º treino de um microciclo padrão.....	63

12.2 Anexo II – 2º treino de um microciclo padrão.....	65
12.3 Anexo III – 3º treino de um microciclo padrão.....	67
12.4 Anexo IV – Plano de treino do guarda-redes	69
12.5 Anexo V – Apresentação power point referente a um jogo	77
12.6 Anexo VIII- Documentos – Modelo Ficha /Relatório de jogo.....	79
12.7 Anexo VI- Classificação final do campeonato	84

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Emblema do Gil Vicente FC	26
Figura 2- Estádio Cidade de Barcelos	28
Figura 3- Estádio Adelino Ribeiro Novo.....	28
Figura 4- Parque de jogos de Roriz.....	28
Figura 5- Complexo desportivo de Martim.....	28
Figura 6-Parque Desportivo do Marca.....	29
Figura 7- Autocarro do Gil Vicente FC.....	32
Figura 8-Organização ofensiva da equipa.....	48
Figura 9-Organização defensiva da equipa.....	49
Figura 10- Menu Principal do programa de edição de vídeo wondershare.....	
Filmora 9.....	56

INDÍCE DE TABELAS

Tabela 1 - Títulos Conquistados do clube	27
Tabela 2- Registos Históricos do clube	27
Tabela 3 -Recursos Materiais.....	30
Tabela 4- Recursos Humanos.....	31
Tabela 5- Plantel	33
Tabela 6 - Características Gerais dos atletas da equipa(nome, posição, clube anterior, localidade, peso, altura, data de nascimento, pé dominante)	35
Tabela 7- Mapa Desportivo do volume de Competições	45
Tabela 8 - Macroциclo	46
Tabela 9- Microциclo Padrão.....	47
Tabela 10- Planeamento Semanal do treino do Guarda-redes	53
Tabela 11- Volume de Jogos Analisados	55
Tabela 12- Equipas observadas.....	55

RESUMO

O presente relatório insere-se no seguimento da Unidade curricular de Estágio do 2º ano do Mestrado de Treino Desportivo (TD) da Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço (ESDL), visando a conclusão final de curso do Mestrado de Treino Desportivo (TD) da Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço (ESDL).

O objetivo do relatório é de apresentar detalhadamente as atividades desenvolvidas e as dificuldades vivenciadas durante o estágio bem como as estratégias utilizadas para as ultrapassar.

O estágio realizou-se na equipa dos Juvenis B do Gil Vicente FC ao longo da época 2018/2019, – que disputavam o campeonato da Divisão de honra e a taça organizado pela Associação de Futebol de Braga.

No decorrer do estágio foram desenvolvidas tarefas diversificadas nomeadamente: acompanhamento do planeamento geral da época, treino de guarda-redes, análise e observação de jogos de equipas adversárias, análise da própria equipa em dia de jogo.

A realização deste estágio fez-me adquirir mais e melhores competências, capacitando-me para futuramente desempenhar melhor as funções de treinador de futebol.

Palavras Chave: Futebol, Treino Desportivo, Acompanhamento do Planeamento Geral da época, Treino do Guarda-redes, Análise e observação de equipas adversárias.

ABSTRACT

This report is included in the follow-up of the 2nd year Training Course of the Master of Sports Training of the Escola Superior Desporto e Lazer de Melgaço, aiming at the final conclusion of the Master of Sports Training of the Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço (ESDL).

The objective of the report is to present in detail the activities developed and the difficulties experienced during the internship as well as the strategies used to overcome them.

The internship was held in the team of Juvenis B of Gil Vicente FC throughout the season 2018/2019, which disputed the championship of the Division of honor and the cup organized by the of Associação de Futebol de Braga. . In the course of the internship, a variety of tasks were developed: monitoring of the general planning of the season, training of goalkeepers, assistant coach, analysis and observation of matches of opposing teams and analysis of the team itself on game day.

The realization of this internship has made me acquire more and better skills, enabling me to better perform the duties of football coach in the future.

Keywords: Football, Sports Training, Accompaniment of the General Planning of the season, Goalkeeper Training, Analysis and observation of opposing teams.

LISTA DE ABREVIATURAS

TD- Treino Desportivo

ESDL- Escola Superior de Desporto e Lazer

IPVC- Instituto Politécnico de Viana de Castelo

A3ES- Agência de avaliação e acreditação do ensino superior

IPDJ- Instituto Português do Desporto e Juventude

MARCA-Movimento Associativo de Recreio, Cultura e Arte

AF- Associação de Futebol

GVFC – Gil Vicente Futebol Clube

1.INTRODUÇÃO

No âmbito do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo (TD) da Escola Superior Desporto e Lazer de Melgaço (ESDL) pertencente ao Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC), foi elaborado o seguinte relatório final de estágio, parte integrante da Unidade Curricular de Estágio. Este relatório vem consolidar todos os conhecimentos e competências desenvolvidas e adquiridas durante o mestrado, na área de especialização em Treino Desportivo (TD) na modalidade de Futebol.

O mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço (ESDL), pertencente ao Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC), legalmente reconhecido, avaliado e acreditado pela A3ES, tendo uma grande componente de saber e saber fazer associado a um conhecimento científico, técnico, profissional e metodológico, permitindo aos alunos após a conclusão do mesmo o acesso ao Grau II, Título Profissional de Treinador Desportivo, que permitirá no futuro seguir uma carreira profissional como Treinador Desportivo bem como possuir os requisitos necessários para no futuro poder obter graus superiores nesta área profissional.

O estágio realizou-se na equipa dos Juvenis B do Gil Vicente FC, clube do futebol português, sediado na cidade de Barcelos, fundado a 3 de maio de 1924. Ao longo da época 2018/2019, a equipa disputou o campeonato da Divisão de honra e a taça de Juvenis organizado pela Associação de Futebol de Braga. O principal objetivo para a realização deste estágio académico foi pôr em prática os todos os conhecimentos que me foram transmitidos no decorrer deste 2º Ciclo de Formação. Este estágio académico desenrolou-se durante a época desportiva. O relatório reflete detalhadamente as atividades desenvolvidas e as dificuldades vivenciadas durante o estágio bem como as estratégias utilizadas para as ultrapassar.

O relatório que se segue está dividido em 5 capítulos: introdução, plano de atividades do candidato, relatório das atividades, conclusões, bibliografia e anexos:

- Capítulo 1, dividido em 6 secções as quais passo a citar: breve descrição do estado da arte; motivações para a realização do estágio; caracterização da organização; caracterização do tipo de tarefas a implementar; objetivos gerais do estágio.
- Capítulo 2, composto por: plano de atividades do candidato, no qual está incluído as tarefas a desenvolver durante o estágio.
- Capítulo 3, o qual é constituído pelos relatórios das atividades desenvolvidas, acompanhado sempre de uma breve reflexão sobre cada uma das atividades.
- Capítulo 4, composto pelas conclusões e análises críticas ao estágio.
- Capítulo 5, composto pelas referências bibliográficas,
- Capítulo 6, pelos anexos ao relatório.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

2.1 ESTADO DA ARTE

2.1.1 CARACTERIZAÇÃO DO JOGO DE FUTEBOL

No futebol, ao longo da sua história tem assistido a uma grande evolução, a exigência às equipas de um alto nível de performance constante é cada vez mais determinante para o seu desenvolvimento e, como consequência, é crescente a necessidade de o interesse em estudos de carácter mais científico sobre a modalidade.(Pinto, 2005)

O futebol sob sua forma moderna, cujas regras são a base do desporto atual, surgiu em 1863 na Inglaterra. Entretanto, há indícios que esta prática desportiva já era exercida em outras localidades do mundo, em formatos similares por volta dos séculos III e II A.C.Dados oriundos do manual de exercícios da Dinastia Han, na antiga China demonstravam um jogo que consistia em lançar uma bola com os pés em uma pequena rede, chamado de Ts'uh Kúh ,no Japão cerca de seis séculos mais tarde outra variedade deste desporto era chamado de Kemari, porém mais cerimonial e praticado com as mãos, jogos parecidos também utilizando um campo retangular, dividido por linhas e equipas destacaram-se em locais como Roma, Grécia, Ilhas Britânicas ,contudo somente no final da Idade Média desenvolveram-se nas Ilhas Britânicas distintos jogos em equipa que deram origem inicialmente ao Rúgby, ao Futebol Americano e ao Australiano,e posteriormente, com as devidas alterações, surge o futebol como vemos hoje. Assim com o decorrer dos tempos foram também criados inúmeros clubes, equipas, associações, grupos desportivos, campeonatos, torneios, etc.(Souza, 2013)

Atualmente existem 17 regras oficiais no futebol. Uma das principais regras diz respeito ao campo de jogo que deve ter dimensões de no mínimo 90m e no máximo 120m de comprimento com no mínimo 45m e no máximo 90m de largura, também o tempo de disputa do jogo deve ser de 90 minutos sendo dois tempos de 45 minutos cada, com intervalo de 15 minutos entre eles. O jogo deve ser disputado com 22 jogadores sendo 11 de cada equipa, estes jogadores são distribuídos em diferentes posições no campo de jogo, estas posições se dividem em jogadores de defesa, meio campo e atacantes. Cada equipa deve ter um guarda-redes que deve se diferenciar dos demais jogadores em campo. Para se diferenciar, o guarda-redes deve usar uniforme diferente dos outros jogadores, ele é o único jogador que pode usar as mãos durante a partida, este mesmo é responsável por defender o golo da sua equipa contra o adversário.(Ghamoum, Lima, & Andrade, 2016)

A lógica interna do jogo é o produto da interação contínua entre as principais convenções do regulamento e a evolução das soluções práticas encontradas pelos jogadores, decorrentes das suas habilidades táticas, técnicas e físicas. (Deleplace, 1979, citado por J. Silva, 1997)

No jogo de futebol coexistem, em relação dialética, dois processos (fases) fundamentais perfeitamente distintos: o processo ofensivo e o processo defensivo – que refletem conceitos, objectivos, princípios e comportamentos técnico-táticos diferentes. Os processos ofensivos e defensivos são determinados pela condição – posse ou não da bola: a equipa que tem a posse da bola ataca – está em processo ofensivo; a equipa que não tem a posse da bola defende – está em processo defensivo. Neste contexto, todo o jogador, seja qual for a sua função dentro do sistema de jogo da equipa, será sempre um potencial atacante quando a sua equipa tem a posse da bola e um potencial defesa quando a sua equipa não tem a posse da bola. Todavia, há que ter consciência que todos os comportamentos técnico-táticos dos jogadores devem refletir constante e simultaneamente uma intenção ofensiva e uma intenção defensiva independentemente da equipa a que pertencem ter ou não a posse de bola. Esta dualidade de intenções e objetivos deve estar presente em todos os comportamentos técnico-táticos de todos os jogadores.(João Quina, 2001)

O futebol caracteriza-se pelas constantes alterações de intensidade, *pequenas* pausas de recuperação, paradas bruscas e mudanças de sentido, ou seja, os atletas experimentam esforços de natureza intermitente durante treinos e competições. Esta modalidade, é caracterizado por uma série de ações acíclicas, que se desenvolvem durante o jogo na forma de corridas em alta intensidade, saltos, cabeceamentos e remates. Estas ações são caracterizadas, em sua maioria, como atividades anaeróbias, se analisadas isoladamente, contudo, a energia proveniente do metabolismo aeróbio é utilizada para 90% das movimentações dos jogadores de futebol, tornando- -se um pré-requisito para esta modalidade.(J. F. da Silva, Dittrich, & Guglielmo, 2011)

Devido às constantes evoluções e ao permanente aumento de exigência na performance das equipas, o principal problema que se coloca quando se quer planificar e programar um treino, com o objetivo de melhorar o desempenho individual dos atletas nas ações aeróbias e anaeróbias dentro do campo segundo a sua função, é saber identificar quais as características tipológicas de cada jogador e quanto ele pode produzir nas ações cíclicas e acíclicas, nas ações de andar e correr (resistência aeróbia) e nas ações de aceleração, sprints, saltos, travagens bruscas, mudanças de direção, etc. (resistência anaeróbia). A necessidade do conhecimento individual de cada atleta justifica-se pelo facto de se poder aplicar um treino adequado e individualizado.(Pinto, 2005)

Todavia, na sua expressão multitudinária, o Futebol não é apenas um jogo desportivo coletivo, ou um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva, um campo de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino.(J. Silva, 1997)

2.1.2 Periodização do Treino Desportivo

Há em regra, três períodos em cada grande ciclo de treino (anual ou semestral): o preparatório (ou, para maior exatidão, o período do treino fundamental), o competitivo (o período das principais competições) e o de transição. Ao princípio pensava-se que a responsabilidade pelas modificações periódicas do processo de treino cabia ao calendário das provas e as condições sazonais e climáticas (modificações das condições externas das sessões de treino no ciclo natural do tempo ao longo do ano). Mas uma análise mais completa veio depois mostrar que nem esses nem nenhuns outros fatores externos, por muito importantes que sejam, determinam a essência do treino desportivo e que, só por si, eles são insuficientes para explicar os fundamentos da respetiva periodização. (Matvéiev, 1986)

Segundo (Bompa, 2002, citado por João Sequeiros, Artur oliveira, Diego Castanhede, 2005) o conceito de periodização não é novo, planos anuais de treino simples são utilizados há séculos. Este conceito tem seus primeiros indícios na Grécia Antiga, sendo utilizados nas olimpíadas e também para treino de exércitos feudais .

Guerras nunca foram novidade no quotidiano do homem, porém os indícios de grandes colisões no início do século XIX, seguido das grandes guerras e suas consequências fizeram com que a preparação física dos homens se tornasse questão fundamental para a supremacia de algumas nações. Até meados do século passado, a influência militarista era predominante nos avanços sobre o ato do treino físico. Entretanto com o passar dos anos os desafios antes voltados à questão armamentista, se tornaram literalmente uma corrida científica e tecnológica a favor da melhor performance física. Várias nações passaram a investir no homem atleta e o ato de periodizar o treino passa a ser primordial. (João Sequeiros, Artur oliveira, Diego Castanhede, 2005)

Para (Raposo, 2002) a periodização do treino não pode ser vista como uma parte isolada de todo o que é o planeamento do treino, ela constitui antes uma fase do processo de elaboração do planeamento anual e procura responder á necessidade de unir as diversas variáveis que constituem o programa de preparação dos atletas.

De acordo (Raposo, 2002) podemos compreender por periodização como a divisão do ano de treino em períodos particulares de tempo com objetivos e conteúdos bem determinados.

(Mourinho, 2001, citado por Oliveira, 2005) define a periodização como aspeto particular da programação, que se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e coletivos, assim como, a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico.

O calendário das competições é a determinante principal da periodização do treino e, portanto, compete às federações, tomar quanto possível em consideração a periodização necessária ao processo de treino, no momento de definirem as datas das provas, pois, mesmo sem retirar importância ao calendário que condiciona a preparação, fará respeitar de forma significativa os processos de adaptação fisiológicos necessário á boa condução do processo de treino.(Raposo, 2002)

(Oliveira, 2012, citado por Miguel Almeida, 2018) refere, Vítor Frade como o criador da periodização tática, definindo-a como uma conceção, tendo como objetivo a equipa e os jogadores adquirirem conhecimentos e competências coletivas e individuais, através de experiências, de modo a ir construindo um modelo de jogo. (Minuttillo & Rafloski, 2015, citado por Miguel Almeida, 2018) refere que na prática, o treino deve progredir do simples para o complexo, utilizando sempre uma intensidade semelhante à do jogo, alternando entre o regime aeróbio e anaeróbio de forma a que nos exercícios estejam sempre presentes, aspetos táticos que o treinador pretende ver no jogo.

Assim e de acordo com aquilo que já foi escrito, todo e qualquer processo de priorização deve ser efetuado tendo por base o princípio da especificidade. Este facto leva-nos até uma necessária reflexão. O princípio da especificidade diz-nos que: As maiores mudanças funcionais e morfológicas acontecem somente nos órgãos, células e estruturas intracelulares que sejam suficientemente ativadas pela carga funcional, surgindo a respetiva adaptação. A especificidade também é determinada numa metodologia de treino em que as situações criadas/exercícios são as mais próximas da realidade de jogo. Assim, o treino ou os exercícios, só são verdadeiramente específicos quando houver uma permanente e constante correlação entre as componentes técnico-táticas individuais e coletivas, psico-cógnitivas, físicas e coordenativas e o modelo de jogo adotado e respetivos princípios que lhe dão corpo., ou seja, os princípios só são verdadeiramente específicos quando obedecem às exigências reais da competição. (Oliveira, 2005)

(Faria, 1999, citado por Ferreira, 2014) refere que não se pode falar em Periodização Tática se não se tiver definido o Modelo de Jogo e seus princípios, é este referencial que deve comandar todo o processo de trabalho desde o início até ao final da época.

Segundo (Raposo, 2002), podemos encontrar diversos sistemas de periodização:

Periodização Simples- A época dividida num período preparatório, num período competitivo e no período transitório, componente da carga a predominar é o volume de trabalho, sendo caracterizada por um valor de intensidade final reduzida.

Periodização Dupla- A periodização dupla é normalmente utilizada nas modalidades desportivas que têm, numa época, dois momentos com competições importantes. É caracterizado pela existência de dois períodos de preparação, dois períodos de competição e dois, ou mesmo só um, período de transição. Na linguagem desportiva esta periodização dupla é definida pela época de inverno e época de verão

Periodização Tripla– É caracterizado por ter 1º macrociclo com um:

- Primeiro período de preparação.
- Primeiro período competitivo- primeiro período de transição (pode não existir).

2º Macrociclo com um:

- Segundo período de preparação
- Segundo período competitivo
- Segundo período de transição

3º Macrociclo com um:

- Terceiro período de preparação
- Terceiro período competitivo
- Terceiro período de transição

Periodização Pendular- Esta alternância pendular e sistemática realiza-se entre a carga específica e a carga geral, sem existir qualquer interrupção e por forma a que o maior valor do treino específico coincida com a competição mais importante. Esta estrutura possibilita o aumento dos momentos em que o atleta está em forma, embora, pelo carácter agressivo da carga, apenas possa ser utilizado em períodos curtos de tempo.

Periodização em blocos- Baseia-se no princípio de que, para alcançar um rendimento máximo, não só devemos planejar a carga de treino como prever a evolução técnica e tática do atleta. Assim a proposta adota aspetos prático ao trabalharem-se as capacidades físicas concentradas num único bloco, seguido de outro para o treino da técnica.

2.1.3 O TREINO ESPECÍFICO DE GUARDA -REDES

Ao analisarmos o futebol, constatamos que ele é um desporto coletivo que exige uma diversidade de atributos, tais como: Físico, Técnico e Tático por parte dos atletas, isso acontece devido às inúmeras funções que cada um terá que desempenhar dentro do jogo, visando enfrentar às inúmeras situações que uma partida pode apresentar. Com a evolução deste desporto nas últimas décadas, paralelamente evoluíram também a Fisiologia, a Medicina e a Nutrição Desportiva e principalmente a Preparação Física no Futebol. De uma maneira inteligente e proveitosa passou a ter uma preocupação especial com o aprimoramento Físico, Técnico e Tático do atleta. As comissões técnicas (Treinadores, Preparadores Físicos e treinadores de Guarda-redes) têm apresentado uma enorme preocupação com nível de exigência das capacidades condicionantes e coordenativas, capacidades técnicas e o entendimento tático do jogo pelos atletas. (Brum, 2010)

Contudo, existe uma posição no futebol que requer capacidades Condicionantes e Coordenativas, Capacidades Técnicas e Tácticas específicas e diferenciadas devido a sua função dentro de uma equipa e principalmente no jogo: Guarda-redes. Este atleta tem a difícil missão de ser o último obstáculo na tentativa de evitar golo, sendo necessário que esteja sempre em perfeita condição para que este objetivo seja alcançado. Na evolução do futebol, e com as novas regras introduzidas no jogo, o guarda- redes se tornou uma posição muito mais especializada do que era antes, devido à múltipla função que tem que exercer além de defender. Devido ao guarda- redes exercer ações específicas durante uma partida, o treino do guarda-redes deverá ser estruturado, planeado e aplicado respeitando os princípios do treino desportivo, sendo ele na categoria profissional ou nas categorias de base.(Brum, 2010)

Para (Voser, 2010, citado por Máximo, 2012) a preparação dos guarda-redes pode ser dividida em quatro fases distintas:

Fase de pré-formação: compreende a idade dos 9 aos 11 anos, nessa fase deve-se privilegiar ações motoras simples com a bola em virtude da criança ser naturalmente mais recetível a novas tarefas, principalmente no que diz respeito aos movimentos naturais, e possuir bastante energia para se gastar. Outro aspeto importante dessa etapa é relacionado ao professor que deve conduzir a aula de maneira que conduza corretamente atitudes desse futuro atleta, talvez colocando a criança em situações um pouco mais complexas instigando-a a superar novos desafios. Sendo assim, nessa fase o importante é proporcionar, além de temas como interação e cooperação, uma grande variedade de movimentos com o objetivo de aumentar o repertório de habilidades motoras desse futuro atleta, tornando esta fase de extremamente importante, pois quando entrar na etapa de aprimoramento técnico a bagagem motora adquirida definirá se a criança tem vocação ou não para a posição.

Fase de formação inicial: nesta fase o adolescente já apresenta certa independência, e com isso pode-se exigir um pouco mais deles por meio de exercícios que priorizem coordenação e especificidade, exercícios esses que irão adquirir um maior volume ao final dessa etapa, dos 13 aos 14 anos. Essa etapa deve ser tratada como um meio e não como fim de se desenvolver a técnica, por isso são apresentadas diversas ações motoras próprias do guarda-redes restringindo a parte física preparação da resistência geral.

Fase final de formação: é onde o atleta precisa ter condições de demonstrar sua potencialidade de forma mais eficiente. Enfatiza-se todas as qualidades do atleta, condicionantes, coordenativas, técnicas, táticas e psicológicas, sendo que nessa etapa também muitos atletas são chamados para treinar com o grupo de profissionais na esperança de apresentar bons resultados e deixar uma boa impressão para a comissão técnica.

Fase de formação especial: não existe um consenso com relação à idade adequada para o guarda-redes se juntar a equipa profissional, mas normalmente esse período se dá por volta dos 21/22 anos, idade essa que geralmente o atleta atingiu os níveis necessários de maturidade e desempenho para uma boa atuação. É neste período que o guarda-redes deve apresentar em todas as suas qualidades um alto nível de especialização, pronto para jogar no profissional caso seja preciso e sendo de muita importância que tenha a oportunidade de trabalhar com o treinador de guarda-redes de equipas profissionais adquirindo uma sequência de jogos.

Para (Vásquez, 2002, citado por Pereira, 2009), o treino do guarda-redes pode ser de dois tipos: em conjunto com o resto dos jogadores (situações de finalização, jogos técnico-táticos, trabalho condicional geral) – tarefas especializadas (reproduzem total ou parcialmente episódios da competição e em que os aspetos condicionais ocupam um lugar secundário: de forma standardizada ou situacional) e tarefas não especializadas (melhorar a condição física geral, desenvolvendo um trabalho físico de base com o resto dos companheiros. Variabilidade e incerteza nulas). Ou, então, em situações de treino separadas do resto dos colegas – tarefas especializadas: standardizadas (escassa variabilidade situacional e incerteza informacional) e semi-standardizadas (média a elevada variabilidade situacional e incerteza informacional) e tarefas não especializadas (melhorar a condição física específica, desenvolvendo um trabalho físico específico. Variabilidade e incerteza nulas).

Segundo (Cabezón, 2001, citado por Pereira, 2009) o treino específico é dado pela relação entre dois tipos de treino: o individual onde se exercitam as ações técnicas e as capacidades físicas através de tarefas analíticas e o coletivo onde o guarda-redes exercita as ações táticas através de tarefas globais.

Para (Ghamoum, 2016) o treino de guarda-redes deve conter trabalhos específicos e funcionais para que, ele consiga ter um melhor desempenho de todas suas ações defensivas, todas as valências físicas utilizadas pelo guarda-redes devem estar bem trabalhadas, fazendo assim com que ele tenha melhor desempenho.

Segundo (Ghamoum 2016) para o guarda-redes desempenhar com qualidade, suas ações defensivas, o guarda-redes utiliza de uma série de valências físicas.

Flexibilidade: devido a grande importância que o guarda-redes tem de atingir máximas amplitudes de seu corpo para realizar as defesas.

Agilidade: Pelo fato do guarda-redes precisar em vários momentos realizar várias mudanças de direções curtas, porém extremamente rápidas e ágeis, conseguindo assim desempenhar suas defesas com eficiência.

Força de impulsão: Por o guarda-redes ter de realizar diversos saltos sempre em grandes amplitudes, utilizando muito de sua força física para realizar principalmente as defesas em bolas altas.

Velocidade de Reação: Esta valência o guarda-redes desempenha na maior parte do tempo, devido à velocidade do jogo fazendo assim com que o guarda-redes tenha que tomar decisões em frações de segundo.

Tendo em vista que estas quatro valências físicas são as mais utilizadas durante a ação do guarda-redes nos jogos e treinos, exige-se um maior grau de aprimoramento para estas valências, enfatizando os treinos específicos para cada uma, fazendo assim com que o guarda-redes fique preparado para todas as situações e adversidades dentro da partida. Sendo assim, esse instrumento de pesquisa ressalta a importância de melhorar as condições na preparação dos atletas. Os treinadores de guarda-redes devem individualizar mais os treinos, através de trabalhos específicos para estas valências físicas, visando sempre à evolução do atleta em todos os aspetos funcionais. (Ghamoum 2016)

3.MOTIVAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO NA MODALIDADE DE FUTEBOL

No que concerne às motivações para a realização estágio na modalidade de futebol, estas foram diversas, nomeadamente: por ser uma modalidade que me desperta e sempre despertou interesse, o desejo de num futuro próximo trabalhar nesta área e também por ser uma possibilidade para adquirir mais experiência e conhecimento de treino e de jogo, visto nunca ter estado dentro de uma equipa como treinador e não ter experiência no terreno, aliado a isso pôr em prática os conhecimentos aprendidos ao longo do mestrado enquanto treinador desportivo.

Outras da razões que me levaram á escolha da realização do estágio foi a possibilidade de obter o título profissional de treinador de desporto grau 2 através do reconhecimento do mestrado por parte do Instituto português do desporto e juventude(IPDJ).

4. CARACTERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO

4.1 O CLUBE

O presente estágio realizou-se no Gil Vicente FC na equipa dos Juvenis B, que disputaram o campeonato da Divisão de honra da Associação de futebol de Braga e a taça AF de Braga. Este é um clube do futebol português, sediado na cidade de Barcelos, fundado a 3 de maio de 1924. O Estádio Cidade de Barcelos incluído no complexo desportivo municipal é atualmente a “casa “ do Gil Vicente FC, o estádio onde o clube treina e realiza jogos do campeonato. Inaugurado em 2004 com uma capacidade para 12,504 espetadores o seu atual presidente é Francisco Dias da Silva.

Atualmente o Gil Vicente FC milita na Série A do Campeonato de Portugal, mas tem a subida ao primeiro escalão do futebol português garantida para a época 2019/2020, na sequência dos desenvolvimentos do "Caso Mateus".

Neste momento o Gil Vicente FC abarca todos os escalões masculinos de formação, tendo também uma equipa sénior de futebol feminino.



Figura 1- Emblema do Gil Vicente FC

4.1.1 PALMARÉS

A nível de registos históricos do Gil Vicente FC há a referir:

- Época 1976/77 - Presença na meia final da taça da liga onde a equipa chegou às meias – finais, tendo defrontado o Sporting Clube de Braga. A primeira partida ditou o empate, 0-0, em terrenos bracarenses. No segundo encontro, também realizado em Braga, o Gil Vicente capitulou, por 4-1.
- Época 1998/99 - 1º lugar Divisão de Honra.
- Época 1999/2000 – Primeira Liga 5º lugar. Melhor época de todos os tempos o Gil Vicente teve a liderança do treinador Álvaro Magalhães.
- Época 2010/11 - Sob a direção de António Fiúza, o clube sagra-se campeão da Liga Orangina na última jornada, regressando, cinco anos depois à Primeira Liga.
- Por último, chegou à final da Taça da Liga, a 14 de maio de 2012 frente ao Benfica, no Estádio Cidade de Coimbra, sendo a primeira final na história do clube que ficará para sempre na história do Gil Vicente.

Tabela 1 - Títulos Conquistados do clube

Títulos	
2010/2011	Liga orangina
1998/1999	Divisão de Honra

Tabela 2- Registos Históricos do clube

Registos Históricos	
2011/2012	Final Taça da liga
1999/2000	Primeira liga - 5º lugar
1976-1977	Meia-final Taça de Portugal

4.1.2 INFRAESTRURAS

A nível de infraestruturas o clube dispõe do Estádio Cidade de Barcelos (Fig.2) utilizado pela equipa sénior, dispõe também do Estádio Adelino Ribeiro Novo (Fig.3), Parque de jogos de Roriz (Fig.4), Complexo Desportivo de Martim (Fig.5) e Parque Desportivo do Marca (Movimento Associativo de Recreio, Cultura e Arte) (Fig.6) campos de futebol utilizados pelas equipas da formação do clube.



Figura 2- Estádio Cidade de Barcelos



Figura 3- Estádio Adelino Ribeiro Novo



Figura 4- Parque de jogos de Roriz



Figura 5- Complexo desportivo de Martim

A equipa dos juvenis B na qual estagiei realizaram os seus treinos e jogos no Parque Desportivo do Marca situado em Vila Cova – Barcelos.

O Campo do Parque Desportivo do Marca tinha de Infraestruturas de apoio a equipa juvenis B:

- ½ campo de futebol
- 1 Balneário
- 1 Gabinete Médico



Figura 6-Parque desportivo do Marca

4.1.3 RECURSOS MATERIAIS

No decorrer da presente época desportiva a equipa dos Juvenis B dispôs dos seguintes recursos materiais:

Tabela 3 -Recursos Materiais

Bolas de futebol	16
Coletes	20
Varas	4
Estacas	5
Sinalizadores	30
Cones	20
Cesto de garrafas de água	1
Barreiras	8
Bolas Medicinais	6
Escada de coordenação	1
Equipamento de jogo	2
Balizas Pequenas	4

Não havia material específico para treino de guarda redes, sendo utilizado o mesmo material que era usado no treino da equipa por rotatividade.

4.1.4 RECURSOS HUMANOS

Relativamente á equipa técnica dos juvenis B esta era constituída por um treinador principal, um treinador adjunto, diretor, e um fisioterapeuta.

A equipa era liderada por Armindo Carvalho (treinador principal) ex jogador profissional do clube durante a sua carreira futebolística.

A posição de treinador adjunto foi assumida João Calás licenciado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Desporto do Porto.

A função de fisioterapeuta ficou a cargo de José Lopes, fisioterapeuta do clube.

Como diretor de Equipa Manuel Rodrigues.

Como treinador estagiário estava eu , Daniel Miranda.

Tabela 4- Recursos Humanos

Nome	Função
Armindo Carvalho	Treinador
João Calás	Treinador Adjunto
Daniel Miranda	Treinador Estagiário
José Lopes	Fisioterapeuta
Manuel Rodrigues	Diretor

4.1.5 RECURSOS LOGISTICOS

Para o deslocamento para os jogos, a equipa usufruía de autocarro próprio do clube. Poderemos observar na (Fig.7) o autocarro utilizado pela equipa com uma capacidade de 33 lugares.



Figura 7- Autocarro do Gil Vicente FC

4.1.6 PLANTEL

Relativamente ao Plantel, passaram ao longo de toda a época um total de 20 jogadores nascidos eles maioritariamente no ano 2003.

No início da época a equipa dos Juvenis B apresentava um Plantel muito curto, tendo apenas 14 jogadores. Já depois do começo da 2^o volta do campeonato com o campeonato da equipa dos juvenis A terminado houve a integração de mais 5 jogadores na nossa equipa.

Na tabela 5, podemos observar as fotos dos jogadores. Podemos também observar na tabela 6 as características gerais dos atletas da equipa (nome, posição, clube anterior, localidade, peso, altura, data de nascimento, pé dominante).

Tabela 5- Plantel

			
Guilherme Torres	José Costa	Diogo Fernandes	Johtahan Amorim
			
David Quintas	Paulo Miranda	Xavier Sousa	Diogo Rodrigues



António Gonçalves



Rafael Ferreira



Daniel Cunha



Rodrigo Lima



Tiago Gomes



Miguel Dias



João Costa



David Sousa



Heitor Thomaz



Rodrigo Peixoto



Tomás Duarte



Rodrigo Pilar

Tabela 6 - Características Gerais dos atletas da equipa (nome, posição, clube anterior, localidade, peso, altura, data de nascimento, pé dominante)

Nome	Posição	Clube Anterior	Localidade	Peso	Altura	D. Nascimento	Pé Dominante
Daniel Ferreira Cunha	PL	Gil Vicente F.C.	St.a Eugénia - Barcelos	73Kg	1,74m	28/01/2003	Esquerdo
António Dinis Barros Gonçalves	MC	Gil Vicente F.C.	Gandra - Esposende	61Kg	1,75m	23/09/2003	Direito
Diogo Luis Nogueira Rodrigues	DE	Gil Vicente F.C.	Pousa – Barcelos	55Kg	1,70m	03/06/2003	Direito
Diogo Martins Fernandes	EE	Gil Vicente F.C.	Gilmonde - Barcelos	61Kg	1,81m	21/06/2003	Esquerdo
Tiago Pereira Gomes	ED	Gil Vicente F.C.	Carvalhas - Barcelos	38Kg	1,58m	14/06/2003	Direito
Xavier Oliveira Sousa	MC	Gil Vicente F.C.	S. Vicente – Braga	64Kg	1,79m	26/03/2003	Direito
David Gomes Quintas	DC	Gil Vicente F.C.	S. Paio Merelim - Braga	62Kg	1,87m	27/01/2003	Direito
Paulo Filipe Correia Miranda	MC	Gil Vicente F.C.	Barcelos – Barcelos	62Kg	1,85m	21/03/2003	Direito
João Ramalho Costa	EE	Marinhas F.C.	Marinhas - Esposende	60Kg	1,83m	19/02/2003	Esquerdo
Rodrigo Dias da Silva Lima	PL	S.C. Courense	Paredes de Coura	60Kg	1,82m	01/09/2003	Esquerdo
Johnathan Psfimis Amorim	DD	A.D. Barroselas	Darque - Viana do Castelo	64Kg	1,65m	07/10/2003	Direito
Guilherme Miranda Gonçalves Brito Martins	GR	S.C. Vianense	Cabedelo - Viana do Castelo	68Kg	1,78m	14/04/2003	Direito
Miguel Vilas Boas Dias	DC	Gandra F.C.	Gandra - Esposende	73Kg	1,88m	24/09/2003	Direito
David Jorge Sousa Pinheiro	MC	Gil Vicente F.C.	Cervães - Vila Verde	61Kg	1,80m	02/04/2003	Esquerdo
Heitor Borges Thomaz	DC	Maximinense	Braga	75 Kg	1,80m	22/2/2003	Direito
Rodrigo Alexandre Gomes Peixoto	DE	Gil Vicente F.C.	Barcelos	58Kg	1,72m	26/2/2003	Esquerdo
Tomás Santos Diniz Duarte	DE	Gil Vicente F.C.	Braga	56Kg	1,70m	30/4/2003	Direito
Rodrigo Carreiras pilar	MC	Marinhas F.C.	Marinhas- Esposende	65Kg	1,80m	10/4/2003	Direito
José Miguel Santos da Costa	GR	S: C Coimbrões	Barcelos	65Kg	1,86m	31/5/2002	Direito
Guilherme da Costa Torres	GR	Gil Vicente F.C.	- Braga	60Kg	1,69m	02/01/2003	Direito

Esta equipa é constituída por 20 jogadores com média de idades de dezasseis anos, sendo que 12 jogadores vieram do escalão anterior do Gil Vicente (iniciados) e os restantes vieram de outros clubes pertencentes ao distrito de Braga e Viana do Castelo e um atleta veio de um clube do distrito do Porto.

Os atletas na sua maioria praticam futebol desde os 7/ 8 anos de idade havendo no entanto relatado um atleta que pratica a modalidade desde os 5 anos e um atleta que apenas iniciou a prática de futebol aos 14 anos. Todos os atletas

demonstram grande motivação na prática desta modalidade quer na assiduidade aos treinos e jogos quer na persistência e empenho para que a equipa obtenha bons resultados.

5 CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

5.1 CAMPEONATO DA AF DE BRAGA (JUVENIS)

O campeonato AF de Braga juvenis divisão de honra, foi o campeonato disputado pela equipa dos juvenis B. Este campeonato era constituído por 16 equipas sendo elas: V. Guimarães B, FC Famalicão B, Merelinense; Fafe, Esposende, Marinhãs, Moreirense B, FC Vizela, GD Prado, CD Lousado, Santa Maria FC, Vilaverdense FC, Caç Taipas, Desportivo de Ronfe, Fão, tendo todas elas disputado um total de 32 jogos.

Relativamente á equipa dos juvenis B do G.V.F.C., esta terminou o campeonato em 10º lugar com 40 pontos, 12 vitórias, 14 derrotas e 4 empates; marcou 48 golos e sofreu 63. Desta forma, foi cumprido o objetivo principal da época: que era a manutenção.

O V. Guimarães B foi o campeão do campeonato terminando com 13 pontos de vantagem sobre o 2º classificado o F.C.Famalicão B.

Subiu de divisão o Merelinense, conseguindo promoção ao campeonato nacional, devido ao facto do FC Famalicão B e Guimarães serem equipas B e não puderem ser promovidas ao Campeonato Nacional.

Desceu de divisão Vilaverdense, Caç taipas, Desportivo de Ronfe e Fão, quatro últimos classificados do campeonato.

5.2 TAÇA DA AF DE BRAGA (JUVENIS)

A taça AF de Braga, foi a competição da taça disputada pela a equipa dos Juvenis B do Gil Vicente Futebol Clube. Nesta competição a equipa venceu a 2ª eliminatória da taça contra o CD Celoricense por 4-0, chegando apenas á 3ªeliminatória da taça, onde perdeu com o Vitória de Guimarães B por 6-1. Esta competição teve como vencedor a equipa do Famalicão B que venceu na final a equipa do Vitória de Guimarães B por 4-2.

6. CARACTERIZAÇÃO DO TIPO DE TAREFAS A IMPLEMENTAR

- Acompanhamento do planeamento geral da época.
- Treino Específico do Guarda-redes.
- Análise e observação de jogos das equipas adversárias.
- Análise da própria equipa em dia de jogo.

7. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

- Obter aptidões para realizar um bom trabalho no futuro profissional.
- Aplicar competências e conhecimentos teórico-práticos adquiridos no decorrer da formação académica e consolidar estes processos através do trabalho autónomo.
- Conhecer o modelo de jogo da equipa e colaborar na orientação de exercícios.
- Intervir de forma qualificada em contexto profissionalizante
- Acompanhamento do Planeamento Geral da época
- Treino Específico do Guarda-redes.
- Análise e observação de jogos de equipas adversárias.
- Análise da equipa em dia de jogo.

8. PLANO DE ATIVIDADES DO CANDIDATO

8.1 ACOMPANHAMENTO DO PLANEAMENTO GERAL DA ÉPOCA

No decorrer da época, após a saída do Calendário de jogo será realizado o Planeamento geral da Época Desportiva, assim será aplicado o Macro ciclo, que consistirá no registo de todas as sessões de treino e bem como agendamento das datas de todos os jogos da época. Posto isso será realizado o Micro ciclo Padrão que consiste no acompanhamento presencial nos treino e jogos, na qual estará descrito as sessões semanais de treino da equipa e definir o seu modelo de jogo, definindo o papel que cada jogador terá em campo tendo em conta toda a equipa, conforme as orientações/táticas de jogo definidas pelo treinador.

Procedimentos para a realização da tarefa:

Realização do Planeamento Geral da época

- Criação de um Macro ciclo de treino/agendação de todas unidade de Treino e jogos da respetiva época

Acompanhamento do Planeamento Geral da época

- Presenças nos jogos e treinos

Efetuação do Micro ciclo Padrão :

- Sessões de treino semanais da equipa:
 - Terça – feira dominantes da unidade de treino: força específica (exercícios com alta tensão muscular, exercícios com curta duração, exercícios com velocidade moderada a alta, exercícios realizados em campo com dimensões reduzidas)
 - Quarta -feira terá como dominante da unidade de treino: resistencia específica (exercícios com baixa tensão muscular, exercícios com longa duração , exercícios com velocidade moderada, exercícios realizados em campos de grandes dimensões)
 - Sexta-feira dominante da unidade de treino: velocidade específica(exercícios com tensão muscular baixa / moderada, exercícios com curta duração, exercícios com velocidade alta , exercícios realizados em campo de

pequena dimensão com a definição do modelo de jogo da equipa de acordo com as orientações do treinador).

Definição do Modelo de jogo

- Definição do papel que cada jogador terá em campo tendo em conta toda a equipa, conforme as orientações/táticas de jogo definidas pelo treinador.

Equipamentos necessários:

- Computador portátil;
- Programa Microsoft Word.

Expectativas a realização da tarefa: Quanto a realização desta tarefa, penso que a mesma será importante pois é da máxima importância ter tudo planeado e descrito pois permitirá ajudar a atingir os objetivos pretendidos para a equipa de uma forma mais eficiente com vista ao sucesso da mesma.

8.2 TREINO ESPECÍFICO DO GUARDA-REDES

Dentro da dinâmica da equipa técnica, foi-me solicitado, em perfeita consonância com a equipa técnica, ficar responsável por esta tarefa até chegada de um novo treinador do guarda-redes.

Procedimento para a realização da tarefa:

- Efectuação de um microciclo padrão onde estava descrito o planeamento semanal do treino do guarda-redes.
- Elaboração de um plano de exercícios específicos que visava a melhoria de aspetos técnicos e físicos do guarda-redes.

No microciclo padrão estava descrito todo o planeamento semanal do treino do guarda-redes, que consistia:

- Segunda-feira realização de exercícios técnicos, que tinham o objetivo de melhorar as habilidades técnicas do guarda-redes.
- Quarta-feira exercícios de pliometria /coordenação, com o objetivo de melhorar a força explosiva e a capacidade de salto e exercícios coordenativos para melhorar capacidades motoras e cognitivas.
- Sexta-feira exercícios de velocidade de reação que tinha como objetivo melhorar a capacidade reativa do guarda-redes.

Deste trabalho com o guarda-redes houve uma melhoria no desempenho em campo do mesmo nomeadamente no que se refere à melhoria da performance técnica do mesmo bem como uma melhor coordenação motora, capacidades cognitivas e ligeira melhoria na capacidade de reação.

Neste plano de exercícios (anexo IV) estavam descritos todos os exercícios programados para o treino do guarda-redes que realizaria (exercícios técnicos, pliometria e coordenação, velocidade reação)

Equipamentos Necessários:

- Bolas
- Varas
- Cones
- Estacas
- Barreiras
- Escada de coordenação
- Sinalizadores

Expectativas à realização: A minha expectativa é que esta não será uma tarefa fácil de ser realizada, será árdua, de muito trabalho, obstáculos e aprendizagens, visto eu não ter qualquer tipo de experiência ou formação nesta área. Contudo acredito que com estudo, perseverança, pesquisa bibliográfica/internet, troca de informação com treinadores de guarda-redes, conseguirei desempenhar esta função.

8.3 ANÁLISE E OBSERVAÇÃO DE JOGOS DAS EQUIPAS ADVERSÁRIAS

Foi realizado a análise e observação de jogos das equipas adversárias. Esta tarefa consistiu em todos os fins-de-semana fazer a observação de um jogo de uma a equipa que o G. V. F.C defrontava na semana seguinte. Esta tarefa era para ajudar o treinador com informações sobre o desempenho em campo da futura equipa adversária para assim haver um melhor desempenho da equipa nos jogos do campeonato.

Procedimentos para a realização da tarefa:

- Filmagem do jogo.
- Recorte das filmagens do jogo através do Programa wondershare filmora 9.
- Registo de dados do jogo.
- Apresentação em Power Point com dados relativos ao jogo da equipa observada/adversária.

Na análise e observação de jogos das equipas adversárias fazia o registo dos mesmos através de uma câmara de video, posto isso eram feitos recortes das filmagens através do programa wondershare filmora 9, utilizando o computador, nos intervalos dos jogos com recurso a um bloco de apontamentos registava todos os acontecimentos ocorridos no decorrer do jogo. Com os dados recolhidos e analisados era realizada uma apresentação em power point com toda a informação relevante sobre as equipas adversárias observadas nomeadamente: caracterização geral da equipa, sistema tático, momento organização ofensiva, defensiva, transição ofensiva, transição defensiva, esquemas táticos ofensivo e defensivos e bolas paradas.

A importância que este aspeto tinha nos jogos seguintes é que em campo os jogadores já estariam alerta para determinados aspetos, nomeadamente táticas dos jogadores das equipas a defrontar, nomeadamente como se movimentavam em campo quer individualmente quer como equipa. Isto permitia que em treino alguns aspetos sobre o desempenho da equipa em campo fossem corrigidos e até mesmo por vezes alterados e até mesmo a escolha dos jogadores para os

jogos da equipa adversária, tendo em atenção as características das equipas a defrontar. Isto permitiu um melhor desempenho em campo.

Equipamentos necessários:

- Câmera de Video.
- Computador Portátil.
- Programa wondershare filmora 9
- Programa Microsoft Power Point
- Bloco de apontamentos.
- Caneta

Expectativas a realização: Quanto à realização desta tarefa, penso que foi uma tarefa bem aceite pelo treinador principal, pois a mesma ajudou o treinador e respetiva equipa a ter uma melhor informação do adversário, para a preparação dos jogos a realizar, usando as táticas mais assertivas em campo com vista à vitória.

8.4 ANÁLISE DO DESEMPENHO DA EQUIPA EM DIA DE JOGO

Outra tarefa proposta será a análise do desempenho da equipa em dia de competição. Nos jogos a realizar será feita uma análise cuidada ao desempenho da equipa onde serão registadas todas as ações técnicas individuais dos jogadores, observação individual dos atletas, observação coletiva da equipa.

Procedimentos para a realização da tarefa

- Registo nas ficha/relatório de jogo

A análise do desempenho da equipa em dia de de jogo era realizada através da utilização de uma ficha/ relatório de jogo em que eram registados dados ocorridos no jogo nomeadamente preenchimento de uma grelha de avaliação individual e coletiva da equipa onde eram observadas as seguintes variáveis:jogadores envolvidos, posições iniciais dos jogadores e posições finais dos mesmos, número de cartões amarelos e vermelhos atribuídos, golos sofridos, golos marcados, assistências em jogo, faltas cometidas, passes certos e errados, perdas de bola, recuperações de bola, oportunidades de golo, remates efetuados e consentidos e cantos a favor e contra. Cada jogador era também avaliado individualmente de 0 a 10 de acordo com o seu desempenho no jogo. Desta avaliação coletiva e individual havia efeitos satisfatórios no treino e jogos seguintes pois de acordo com o registo na grelha os jogadores tinham conhecimento dos aspetos que falharam, onde falharam, e que melhorias teriam que fazer para um melhor desempenho em campo quer como jogador quer como equipa.

Equipamentos necessários

- Ficha /Relatório de Jogo
- Caneta

Expectativas à realização: Com a realização desta tarefa, pretende-se transmitir informações relevantes ao treinador, que era feita sempre nos intervalos dos encontros. Posteriormente era entregue ao treinador os dados relativos ao jogo, que transmitia as informações no treino posterior ao jogo realizado afim de todos os jogadores terem conhecimento, de forma a poder melhorar o desempenho de toda a equipa no decorrer dos jogos e nos jogos a realizar.

9. RELATÓRIO DE ATIVIDADES DO CANDIDATO

9.1 ACOMPANHAMENTO DO PLANEAMENTO GERAL DA ÉPOCA

No início da época foi realizado o planeamento da época. Primeiramente foi elaborado um Macro ciclo onde estava registada toda Calendarização do jogos e das unidades de treino a realizar pela equipa. De seguida foi efetuado o Micro ciclo da equipa, e por último definido o modelo de jogo.

Foram realizados um total de 32 jogos no decorrer da época pela equipa, 30 jogos referentes ao campeonato AF Braga Juvenis Divisão de honra, 2 jogos referentes a taça AF Braga.

Tabela 7- Mapa Desportivo do volume de Competições

Escalão	Competição	Número de jogos
Juvenis B	AF Braga Juvenis Divisão de honra	30
Juvenis B	AF Braga Juvenis Taça	2
Total		32

Poderemos observar na (tabela 8), o Macro ciclo de Treino realizado pela equipa dos Juvenis B do Gil Vicente FC no decorrer da época 2018/2019, onde consta todos os jogos a realizar com a respetivas datas e as respetivas equipas a defrontar, com as unidades de treino.

Tabela 8 - Macro ciclo

Mês		2018										2019											
Dia		Agosto		Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio			
1	Q	UT1	S		S		Q		S		T	UT66	S	UT81	S	UT93	S		Q	UT119			
2	Q		D		T	UT27	S	UT41	D	GD Prado	Q	UT67	S	Esposende	S		T	UT106	Q				
3	S	UT2	S		Q	UT28	S	Desp. Ronfe	S		Q		D		D	Marinhas	Q	UT107	S	UT120			
4	S		T	UT14	Q		D		T	UT54	S	UT68	S		S		Q	GD Prado	S				
5	D		Q	UT15	S	UT29	S		Q	UT55	S		T	UT82	T	UT94	S	UT108	D	Vilaverdense FC			
6	S		Q		S		T	UT42	Q		D	Merelinense	Q	UT83	Q	UT95	S		S				
7	T	UT3	S	UT16	D	Moreirense B	Q	UT43	S	UT56	S		Q		Q		D		T	UT121			
8	Q	UT4	S	FC Famalicão B	S		Q		S	V.Guimarães B	T	UT69	S	UT84	S	UT96	S		Q	UT122			
9	Q		D		T	UT30	S	UT44	D		Q	UT70	S		S		T	UT109	Q				
10	S	UT5	S		Q	UT31	S	CD Celoricense	S		Q		D	Santa Maria FC	D	Vizela	Q	UT110	S	UT123			
11	S		T	UT17	Q		D		T	UT57	S	UT71	S		S		Q		S				
12	D		Q	UT18	S	UT32	S		Q	UT58	S	Fafe	T	UT85	T	UT97	S	UT111	D	Merelinense			
13	S		Q		S	Fão	T	UT45	Q		D		Q	UT86	Q	UT98	S		S				
14	T	UT6	S	UT19	D		Q	UT46	S	UT59	S		Q		Q		D		T	UT124			
15	Q	UT7	S		S		Q		S		T	UT72	S	UT87	S	UT99	S		Q	UT125			
16	Q		D	Esposende	T	UT33	S	UT47	D	Vilaverdense FC	Q	UT73	S		S		T	UT112	Q				
17	S	UT8	S		Q	UT34	S		S		Q		D	Moreirense B	D	Desp.Ronfe	Q	UT113	S	UT126			
18	S		T	UT20	Q		D	Caç Taipas	T	UT60	S	UT74	S		S		Q		S				
19	D		Q	UT21	S	UT35	S		Q	UT61	S		T	UT88	T	UT100	S	UT114	D	Fafe			
20	S		Q		S		T	UT48	Q		D	FC Famalicão B	Q	UT89	Q	UT101	S		S				
21	T	UT9	S	UT22	D	Marinhas	Q	UT49	S	UT62	S		Q		Q		D		T	UT127			
22	Q	UT10	S		S		Q		S	V.Guimarães B	T	UT76	S	UT90	S	UT102	S		Q	UT128			
23	Q		D		T	UT36	S	UT50	D		Q	UT77	S		S		T	UT115	Q				
24	S	UT11	S		Q	UT37	S		S		Q		D	FÃO	D	Caç taipas	Q	UT116	S	UT129			
25	S		T	UT23	Q		D	CD Lousado	T	UT63	S	UT78	S		S		Q		S				
26	D		Q	UT24	S	UT38	S		Q	UT64	S		T	UT91	T	UT103	S	UT117	D				
27	S		Q		S		T	UT51	Q		D		Q	UT92	Q	UT104	S		S				
28	T	UT12	S	UT26	D	Vizela	Q	UT52	S	UT65	S		Q		Q		D	V: Guimarães B	T	UT130			
29	Q	UT13	S	Santa Maria FC	S		Q		S		T	UT79	S		S	UT105	S		Q	UT131			
30	Q		D		T	UT39	S	UT53	D		Q	UT80			S		T	UT118	Q				
31	S				Q	UT40			S		Q				D	CD Lousado			S	UT132			

Após termos elaborado o Macro ciclo Padrão , foi definido o Microciclo Padrão (tabela 9).

Tabela 9- Microciclo Padrão

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Folga	Hora: 19h00 Local: Vila Cova Dominantes da Unidade de Treino: Força Específica	Hora: 19h00 Local: Vila Cova Dominantes da Unidade de Treino: Resistência Específica	Folga	Hora: 19h00 Local: Vila Cova Dominantes da Unidade de Treino: Velocidade específica	Folga	Jogo

Os treinos eram realizados 3 vezes por semana: Terças-Feiras, Quartas – Feiras e Sextas- Feiras. Há Terças-feiras os treinos tinham como dominantes da unidade de Treino força específica, Quartas-feiras as dominantes da unidade de treino era resistência específica e Sextas-feiras tinha como dominantes velocidade específica.

Segundas-Feiras e Quinta -Feiras, sábados eram dias de Folga.

Os jogos eram realizados maioritariamente aos domingos.

Após a elaboração do Microciclo Padrão foi delineado o Modelo de jogo. No decorrer da época 2018/2019 a equipa dos Juvenis B do Gil Vicente FC utilizou o seguinte modelo de jogo:

Organização ofensiva

A equipa dos Juvenis B do GVFC utiliza na sua organização ofensiva o sistema tático 4:3:3. Pretende-se que neste momento do jogo a equipa opte pela realização de um ataque posicional realizando passes curtos, trocando a bola a partir do setor da defesa com a ajuda do médio defensivo, o avançado, extremos e médios centro, de forma a que estes realizem várias movimentações no sentido de criarem situações favoráveis para a realização do ataque de forma a encontrarem um jogador que esteja numa posição favorável para fazer golo, quando não permitido a equipa opta pelo ataque posicional rápido, que consiste em realizar passes longos para extremos da equipa e este arriscar no 1vs1 ou realiza cruzamento para a área tentando criar desequilíbrios ao adversário.

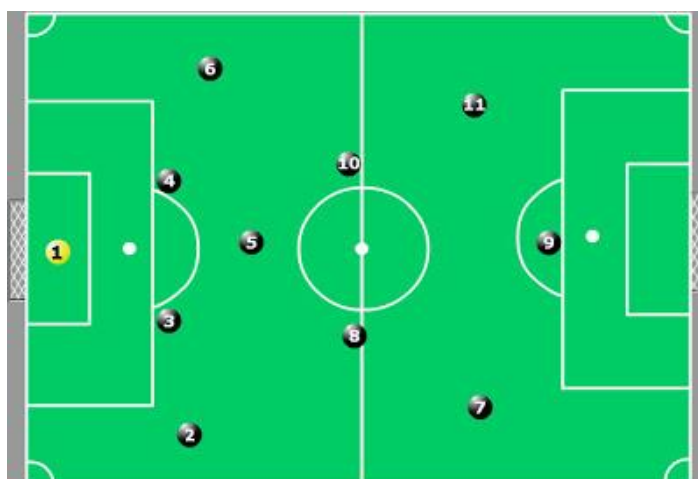


Figura 8- Organização Ofensiva da equipa (sistema 4x3x3)

Transição Defensiva

Na transição defensiva sempre que a equipa não tem a bola procura-se que os jogadores realizem rapidamente pressão ao portador da bola para que este não consiga realizar uma saída de contra ataque enquanto a nossa equipa se está a organizar. Sempreque necessário pede-se a equipa que recorra a falta como forma de parar o jogo e assim aproveitar esse momento para se organizar defensivamente.

Organização defensiva

A equipa utiliza na sua organização defensiva o sistema tático 4:4:2. Pretende-se neste momento do jogo os jogadores organizem o sector defensivo, utilizando um bloco médio-alto, realizem a marcação homem a homem, fechem os espaços entre os jogadores, pressionem o portador da bola retirando espaço e tempo de execução, fazer corretamente as coberturas e não permitir cruzamentos e finalização.

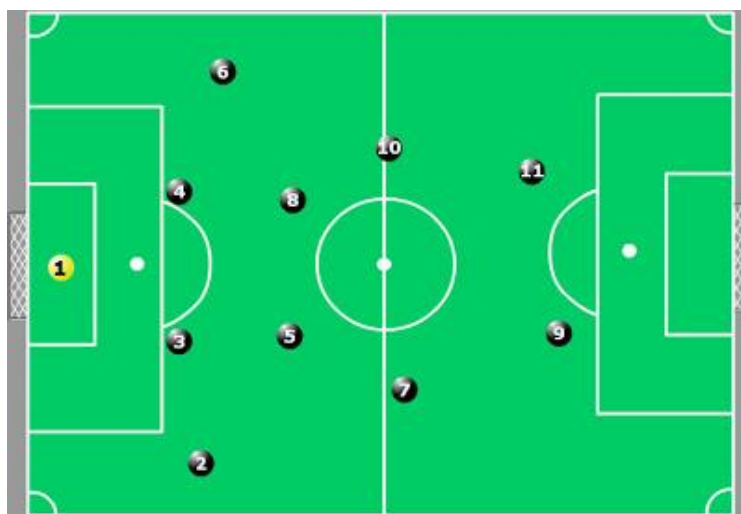


Figura 9- Organização defensiva da equipa (Sistema 4x4x2)

Transição ofensiva

Na transição ofensiva procura-se que a equipa opte por circular e manter a posse de bola por todos os setores da equipa e por todos os corredores do campo e entrar pelo local onde existir espaço aberto adotando as movimentações ofensivas específicas dos corredores laterais e do corredor central.

Esquema táticos (bolas paradas)

Canto ofensivo/ Livre ofensivo

Cantos Ofensivos

- Marcador é sempre o extremo do lado oposto.
- Por vezes o lateral do lado do canto sobe até ao bico da área.
- Ao primeiro poste existe a permuta entre o outro extremo e o médio interior direito.
- No centro da área existe a permuta entre o avançado centro e o número 10.
- Ao segundo poste fica o número 6 (trinco) e um central (ou 2 centrais dependendo resultado)
- Mais recuados fica sempre o lateral do lado oposto à marcação do canto e um central.

Livres Ofensivos

Longa distância:

- O Defesa central do lado da falta é sempre o marcador e decide entre sair a jogar ou colocar passe longo/direto na procura dos homens mais adiantados.

Curta distância: -Os marcadores são sempre os extremos e decidem entre bater direto na baliza ou cruzar para a área com as movimentações parecidas às dos cantos ofensivos.

Canto defensivo – livre defensivo

Cantos Defensivos

- Marcação à zona com uma linha de 4 elementos na linha da pequena área (ordem 1-Central 2-Central 3-Trinco 4-Lateral do lado oposto)
- Marcação individual com uma linha de 3 elementos no centro da área (Extremos e médio interior)
- Junto ao poste fica sempre o lateral do lado da marcação do canto

-O outro médio interior ou número 10 coloca-se junto ao primeiro poste e sai na pressão caso exista canto curto.

-O avançado sobe à entrada da área

Livres Defensivos

Longa distância:

- Defesa à zona, com os jogadores em linha junto à entrada da grande área

-7 jogadores em marcação zonal, os últimos cinco fazem a diagonal para dentro e os primeiros 2 mantêm posição para proteger a sua zona. Dois jogadores na barreira que servem também para travar possíveis combinações do adversário em caso de jogar curto

Curta distância:

- Marcação individual.

- Guarda redes define o numero de jogadores na barreira.

Papel do Guarda-redes

Processo ofensivo- Tendo em conta que o guarda redes muitas das vezes é o 1º atacante, este pode e deve influenciar o ritmo de jogo, através da reposição da bola cuja a ação, rápida ou lenta, depende dos objetivos táticos da equipa e da forma como ambas as equipas estão organizadas no momento de reposição da bola. Por outro lado o guarda redes tem também o papel de observador visto que do local onde se encontra consegue ter uma visão privilegiada visto estar de frente para todo o campo e respetivos jogadores permitindo-lhe deste modo assumir uma melhor coordenação dos elementos da sua equipa que intervêm no setor defensivo da mesma.

Além de orientar os companheiros da sua equipa o guarda redes deve ainda optar por linhas de passe seguras para os colegas de equipa que estão em contacto com a bola, assim o guarda redes assume também por sua vez ações de cobertura ofensiva. A fim de evitar que os seus colegas de equipa fiquem em inferioridade numérica, mesmo que seja apenas por momentos o guarda redes devem também executar pontapés de baliza.

Processo defensivo- No que respeita ao processo defensivo a sua função é cobrir e defender a baliza. Assim sendo o guarda redes deve ter o cuidado de ajustar quer a sua posição quer a função da localização do centro do jogo, Se se encontra longe da baliza o guarda redes deve posicionar-se adiantado, se se encontra no lado esquerdo do campo deve movimentar-se para o lado esquerdo da baliza e assim sucessivamente. Sempre que se revele pertinente o guarda redes deve sair da grande área e jogar a bola com os pés.

Reflexão: O acompanhamento do planeamento geral da época permitiu conhecer e analisar o contexto de trabalho em que me inseri e desta forma com antecedência planificar a trajetória que se pretendia seguir e que critérios usar para atingir os objetivos propostos. Este acompanhamento do planeamento geral da época permitiu a existência de momentos para obter um feedback dos jogadores relativamente aos exercícios propostos pelo treinador, os que foram realizados e dos respetivos resultados e que permitiu motivar nos momentos menos positivos, e fazer os ajustes necessários para o sucesso da equipa.

9.2 O TREINO ESPECÍFICO DO GUARDA-REDES

Ficou então assente em consonância com a equipa técnica, que eu iria exercer essa tarefa de treino específico de guarda-redes.

O objetivo da minha tarefa como treinador do guarda-redes passou por tentar desenvolver todas as capacidades do guarda-redes e tentar potenciá-las.

Na (tabela 10) é possível observar o planeamento semanal do treino do guarda-redes.

Registe-se que durante os treinos havia apenas um guarda-redes presente.

Tabela 10- Planeamento Semanal do treino do Guarda-redes

1º Treino Semanal -Terça-feira	Exercícios de Ativação Geral, realização de exercícios técnicos. Integração nos exercícios de treino da equipa (defesa da baliza).
2º Treino Semanal -Quarta-feira	Exercícios de Ativação Geral, realização de exercícios de pliometria/Coordenação. Integração nos exercícios de treino da equipa (defesa da baliza).
3º Treino Semanal – Sexta-feira	Exercícios de ativação geral, realização de exercícios de velocidade reação. Integração nos exercícios de treino da equipa.
Jogo- Sábado ou Domingo	Exercícios de Ativação Geral, O guarda – redes sugeria os exercícios a realizar de acordo com o que mais necessitava no momento.

Reflexão: Esta tarefa o treino com guarda-redes permitiu-me focar e investir na sua evolução, motivando o guarda-redes e lembrando que o mérito num bom resultado de jogo é de o guarda-redes, dos colegas de equipa bem como da equipa técnica, de forma a que o mesmo tivesse uma atitude competitiva, dedicação ao treino. Esta tarefa colocou-me constantes desafios (não era uma tarefa fácil), tendo que me focar nas estratégias de treino mais adequadas ao guarda-redes, reestruturando as mesmas quando os resultados não iam de encontro aos objetivos que me propunha, foi aprendizagem constante para mim, visto que não tinha experiência nesta área, e sempre que surgiam dúvidas tive de trocar informações e conhecimentos com outros técnicos.

9.3 ANÁLISE E OBSERVAÇÃO DE JOGOS DAS EQUIPAS ADVERSÁRIAS

A análise e observação dos jogos das equipas adversárias foi uma tarefa realizada ,em tempo real ,nos fins-de-semana, sempre que o jogo não fosse no horário de jogo da nossa equipa e houvesse disponibilidade da minha parte para a Análise/observação do jogo.

Tabela 11 – Volume de jogos analisados

Tabela 12 – Equipas Observadas

Tabela 11- Volume de Jogos Analisados

Escalão	Competição	Nº de jogos Analisados
Juvenis B	Campeonato AF Braga Juvenis	12

Tabela 12- Equipas observadas

JOGO	Equipa observada
Fão-Desportivo de Ronfe	Desportivo de Ronfe
Fão- CD Lousado	CD Lousado
Fão – V Guimarães B	V. Guimarães B
Fão – Merelinense	Merelinense
Fão- Famalicão B	Famalicão B
Fão -Esposende	Esposende
Fão- Moreirense B	Moreirense B
Fão – Caç Taipas	Caç Taipas
Fão- GD Prado	GD Prado
Fão- Vizela	Vizela
Fão- Vilaverdense	Vilaverdense
Fão-Fafe	Fafe

No decorrer dos jogos eram realizadas anotações sobre o desenvolvimento da equipa e realizada filmagem do jogo.

Para tal era utilizado o programa wondershare filmora 9 para fazer edição e recorte dos vídeos que posteriormente seria entregue ao treinador.

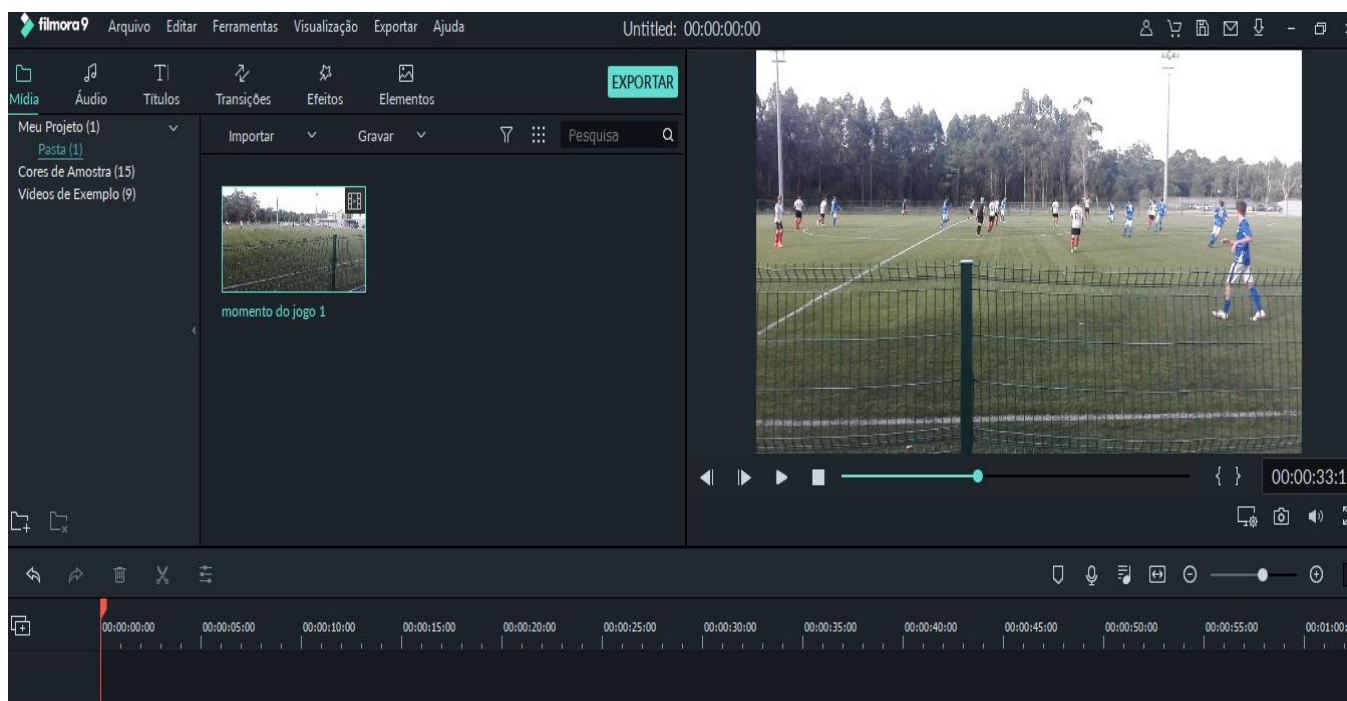


Figura 10- Menu Principal do programa de edição de vídeo wondershare filmora 9

Posteriormente era elaborado uma apresentação em power point com informações relativas do jogo que era entregue ao treinador.

Nesse power point eram colocadas informações nomeadamente a constituição do onze inicial, nome do treinador principal, jogadores suplentes e caracterização geral da equipa, no que respeita à forma de jogar nos momentos do jogo (organização ofensiva, defensiva, transição ofensiva, defensiva e bolas paradas)

Reflexão: Considero uma tarefa importante que, serviu para ajudar o treinador e a equipa a se prepararem melhor para os jogos no decorrer da época. A análise e observação dos jogos das equipas adversárias foi importante na medida em que permitiu conhecer melhor o adversário antecipadamente, ver quais as táticas

utilizados em campo, conhecer pontos fortes e fracos quer da equipa quer dos próprios jogadores, e assim preparar melhor a equipa para os jogos que se iriam realizar.

9.4 ANÁLISE DO DESEMPENHO DA EQUIPA EM DIA DE JOGO

Nesta tarefa, o objetivo era interpretar e analisar o desempenho da nossa equipa durante o jogo, procurando identificar o que foi realizado corretamente e o que necessitava de ser melhorado. Foi utilizada uma ficha/relatório de jogo onde eram registadas informações relativas ao jogo, que era importante para perceber se existia uma congruência entre a estratégia para o jogo e o que era realizado pela equipa no jogo.

A este propósito, analisavam-se todas as ações técnicas individuais dos jogadores procurando perceber o nível de desempenho dos mesmos em campo, sendo que em todos os jogos no período do intervalo essa informação era transmitida ao treinador principal.

Posto isso, era realizada uma observação individual de cada atleta e uma observação coletiva da equipa que era entregue ao treinador.

Poderemos observar no anexo VIII o modelo da ficha /relatório de jogo

Reflexão: A análise do comportamento da equipa permitiu-me ter um registo do desempenho individual dos jogadores nomeadamente: número de passos certos jogadores, passos errados, faltas cometidas, faltas sofridas, perdas de bola, recuperações, oportunidades de golo, assistências, e ao mesmo tempo do desempenho da equipa num todo no que respeita: momentos da organização ofensiva, organização defensiva, transição defensiva, transição ofensiva, bolas paradas ofensivas, bolas a paradas defensivas.

Estas diferentes informações permitem delinear estratégias adequadas ao aperfeiçoamento do desempenho da equipa em campo, corrigindo os erros e levando a que a mesma obtenha melhores nos jogos seguintes.

10. CONCLUSÕES

10.1. ANÁLISE e CRÍTICA GERAL DAS TAREFAS PLANEADAS E REALIZADAS

Relativamente ao Acompanhamento do planeamento geral da época, penso que o mesmo será importante na medida em que se deverá ter tudo planeado e descrito, pois assim, permitirá ajudar a atingir os objetivos pretendidos para a equipa de uma forma mais eficiente, com vista ao sucesso da mesma.

No início da época, devido ao facto de ser a minha primeira vez, em que estava numa equipa técnica de futebol, senti dificuldades na relação com os jogadores, na abordagem de situações ocorridas nos treinos, assim como, em discutir as ideias com a equipa técnica e puder partilhar as minhas ideias, no que achava dos exercícios. Estas situações foram melhorando com o avançar da época e a minha confiança.

No que respeita ao treino de guarda-redes, esta foi uma tarefa que não foi fácil, devido o facto de ser uma área que não tinha qualquer tipo experiência e conhecimentos, mas que foram superados com o avançar do tempo, com pesquisas na internet/bibliográficas e conversas com treinadores de guarda-redes.

Análise da própria equipa em dia de jogo foi uma tarefa que permitiu analisar a equipa em cada jogo, no que diz respeito ao desempenho dos jogadores e na equipa em si, para assim poder discutir, preparar e tentar corrigir certas situações nos jogos seguintes. Foi uma tarefa que me exigiu muita concentração para captar o máximo de informações relativas à equipa.

A Análise e observação de equipas adversárias, foi uma tarefa que gostei de fazer, na medida em que conhecia os adversários, estudava os seus pontos fracos e fortes, as suas táticas, formas de jogadas, estratégias e jogadores. Assim nos treinos, expunha ao treinador e aos jogadores as minhas informações, para nos treinos e jogos, fazerem as devidas correções e ajustes na tentativa de vencer nos jogos seguintes.

Em conclusão posso afirmar que este estágio foi realizado numa perspetiva de novas aprendizagens, consolidação de conhecimentos, troca de experiências e informações. No final deste estágio foi importante relembrar todas as dificuldades inerentes ao mesmo desde o início e que foram ultrapassadas com sucesso. Fiquei com um melhor conhecimento das diferentes atividades realizadas ao longo de um ano no Treino Desportivo de uma equipa. Esta aquisição de conhecimentos deve-se ao meu interesse por esta área, à minha persistência e a toda a equipa dos G.V.F.C, que sempre estiveram disponíveis para me ajudar, transmitindo conhecimentos e colaborando comigo sempre que solicitados.

10.2 OPORTUNIDADES CRIADAS

Relativamente as oportunidades criadas, a realização deste estágio permitiu adquirir mais experiência, adquirir novos conhecimentos como treinador, ter um contacto mais direto com o funcionamento de uma equipa de futebol nomeadamente no trabalho em campo quer também na preparação para os jogos , aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos quer na licenciatura em Ciências do desporto e Mestrado em treino Desportivo numa vertente mais prática.

A realização desta experiência, que considero extremamente enriquecedora, permitiu-me, neste momento, estar melhor capacitado para desempenhar as funções de treinador desportivo, preparador físico numa equipa de futebol.

11 . BIBLIOGRAFIA

Bompa, T.O.; Periodização. Teoria e metodologia do treinamento. Guarulhos: Phorte editora, 4ª edição, 2002.

Brum, L. (2010). Preparação de goleiros.

Cabezón, J.M.(2001). Proposta de un modelo de entrenamiento del portero de fútbol moderno. Revista Digital EF Deportes. Nº 38. Buenos Aires

da Silva, J. F., Dittrich, N., & Guglielmo, L. G. A. (2011). Avaliação Aeróbia No Futebol. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, 13(5), 384–391. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2011v13n5p384>

Deleplace, R. (1979): Rugby de mouvement - Rugby total. E.P.S. Paris.

Faria, R. (1999). Periodização Tática. Um Imperativo conceito-metodológico do rendimento superior em futebol. (Trabalho realizado no âmbito da disciplina seminário, Opção Futebol), FCDEF-UP, Porto.

Ferreira, A. (2014). Estágio Supervisionado em Treino Desportivo: Leça Futebol clube.

Ghamoum, A. K., Lima, W. P., & Andrade, H. P. De. (2016). Treinamento de Goleiro : principais valências físicas dos goleiros de futebol dos clubes goianos com idade entre 15 a 17 anos, 38–51.

João Quina. (2001). Futebol : Referências para a organização do jogo.

João Sequeiros, Artur oliveira, Diego Castanhede, E. D. (2005). Estudo de Tudor Bompa, 341–347. <https://doi.org/10.3900/fpj.4.6.341.p>

Matvéiev, L. (1986). Fundamentos do Treino Desportivo. Lisboa: Livros horizonte.

Máximo, A. (2012). Perfil dos preparadores de Goleiro de futebol de campo em clubes profissionais da cidade de florianópolis.

Miguel Almeida. (2018). Relatório de Estágio desenvolvido no Futebol Clube do Porto – Hóquei em Patins.

Minutillo, D., & Rafloski, R. (2015). A practical guide to tactical periodization. World Class Coaching.

Mourinho, J. (2001), "Programação e periodização do treino em futebol" in palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.

Oliveira, J. G. (2012). Periodização Tática Pressupostos e Fundamentos.

Oliveira, R. (2005). A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. Buenos Aires:

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital.

Pereira, P. (2009). O Processo de Treino do Guarda-redes de Futebol – Da Prática à Teoria.

Pinto, A. (2005). Monitorização e controlo do treino. Avaliação da via aeróbia e anaeróbia numa equipa de Futebol Júnior. Faculdade de Ciências Do Desporto de Coimbra, Monografia(2003), 105.

Raposo, A. V. (2002). O planeamento do treino desportivo. Lisboa: Caminho.

Silva, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol Modelação táctica do jogo de Futebol.

Souza, E. (2013). Futebol Paixão , produto ou identidade Cultural .

Vázquez, A., Carreira, J. & Gayo, A. (2002). Directrices metodológicas para el entrenamiento del portero de fútbol en etapas de alto rendimiento: aspectos físico-condicionales. Revista Training Fútbol, Nº77. 16-25.Julho.

Voser, R. C; Guimarães, M. G. V; Ribeiro, E. R. Futebol: História, Técnica e Treino de Goleiro. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2010.

12. ANEXOS

12.1 ANEXO I – 1º TREINO DE UM MICROCICLO PADRÃO

Gil Vicente U17 (U17) Época 2018-2019





Dominantes da unidade de treino:

Força Específica


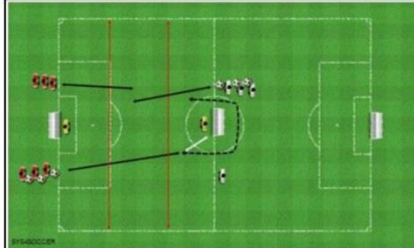

Unidade de treino: 48

20-11-2018 - 19:00

<div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div>	<p>Data do jogo anterior: 18-11-2018 (Domingo)</p> <p>Data do jogo seguinte: 25-11-2018 (Domingo)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 70 min. 0 seg.</p>
--	--

<p>1 Mobilidade Segmentar I</p> <p>2 colunas de jogadores em fila, vão realizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> Skipping frente Skipping nadequeiro Adução Abdução Corrida Lateral Corrida Lateralizada Frente Corrida Lateralizada Costas Passe lateral Passe frontal Corrida saltada (frente, lado) 	 <p>Tempo exercício: 8 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (8 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 8 min. 0 seg.</p>
<p>2 Força Técnica 3 Balizas</p> <p>2 Grupos a trabalhar para duas balizas.</p> <p>Situação 1 - finalização a encostar</p> <p>Situação 2 - 1 x GR</p> <p>Situação 3 - cabeceamento</p> <p>Uma das estações fica livre.</p>	 <p>Tempo exercício: 12 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (12 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 12 min. 0 seg.</p>
<p>3 Organização linha defensiva 1</p> <p>Tx4+GR:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 - Movimentos frontais com cobertura dupla/simples na pressão a AV ou médio em penetração (utilização bandeirolas frontais); 2 - Idem mas Treinador com bola em condução na frente da linha defensiva com várias movimentações; 3 - Movimentos laterais com cobertura simples na pressão em profundidade do DL (utilização das bandeirolas laterais); 4 - Associação das referências frontais com as referências laterais para movimentos de basculação E/D e subida/baixar em função de hipotética colocação da bola. 	 <p>Tempo exercício: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.</p>



<p>4 3X3 com transição</p> <p>Jogam 3x3 no espaço de jogo. Quando uma das equipas faz um remate à baliza, a equipa que está de fora (vermelhos) inicia rapidamente um ataque para a baliza da equipa que rematou com a condicionante de ter obrigatoriamente que começar com um passe à largura do campo para o colega que está do outro lado da linha lateral. A equipa que rematou tem que rapidamente entrar em transição defensiva para responder ao ataque da equipa dos vermelhos. A equipa que sofreu o remate, sai para a posição onde estavam os vermelhos para iniciar nova transição ofensiva logo que exista uma novo remate de qualquer umas das equipas.</p>	 <p>Tempo exercício: 0 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (0 min. 0 seg.) Tempo total: 0 min. 0 seg.</p>
<p>5 Jogo 2v2 com Transição</p> <p>Situação 2v2 de transições</p> <p>Jogador arranca com bola e tem de entrar na zona de finalização para finalizar. Imediatamente após rematar, saem dois jogadores da fila oposta para efetuar o mesmo, no sentido contrário.</p> <p>O jogador que remata tem de contornar a baliza (ou tocar no poste) e sair em perseguição, e o outro sai imediatamente em perseguição para tentar recuperar.</p>	 <p>Tempo exercício: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (10 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.</p>
<p>6 Organização Defensiva - Evitar Finalização</p> <p>Situação de jogo Gr + 5 x 5 + 2 + 2 mini balizas.</p> <p>O jogo inicia conforme está apresentado na imagem. Um dos médios da equipa de branco faz o passe para um dos laterais cruzar para a área (os laterais só realizam o cruzamento). A equipa de vermelho deve ocupar previamente os locais privilegiados de finalização e evitar o golo, a equipa de branco tenta finalizar. Caso não haja golo, inicia-se um jogo de 5 x 5 em que a equipa de vermelho procura finalizar nas duas mini-balizas.</p>	 <p>Tempo exercício: 30 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (30 min. 0 seg.) Tempo total: 30 min. 0 seg.</p>
<p>Exercício 3 e 4 em simultâneo. 3 para o setor defensivo e 4 para setor médio e ofensivo.</p> <p>No exercício 6 deve alternar-se os jogadores que estão nos quadrados sem oposição de 5 em 5 minutos por alas e laterais.</p>	

12.2 ANEXO II – 2º TREINO DE UM MICROCICLO PADRÃO


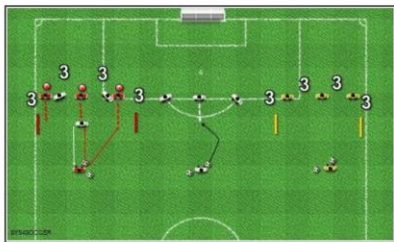
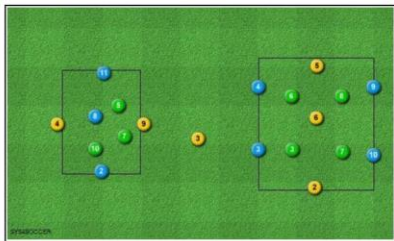
Gil Vicente U17 (U17) Época 2018-2019



Dominantes da unidade de treino:
Resistência Específica

Unidade de treino: 49

21-11-2018 - 19:00

	<p>Data do jogo anterior: 18-11-2018 (Domingo)</p> <p>Data do jogo seguinte: 25-11-2018 (Domingo)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 75 min. 0 seg.</p>
<p>1 Mobilidade Segmentar II</p> <p>2 colunas de jogadores. 1ª parte m.i. direito 2ª parte m.i. esquerdo 3ª parte m.i. alternados</p>	 <p>Tempo exercício: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.</p>
<p>2 Linha Pressão e Cobertura</p> <p>Grupos de 4 Os 3 jogadores estão alinhados e mantendo distâncias entre si e o 4º atleta realiza sucessivamente o passe para os 3 jogadores. O 4º atleta realiza passes sucessivos para um dos 3 atletas, onde estes realizam passe pelo homem de pressão e os outros 2 fazem linha de cobertura, bola coberta e bola descoberta.</p>	 <p>Tempo exercício: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.</p>
<p>3 Jogo de Posição dentro sistema de jogo</p> <p>11 jogadores: 4 Verdes 4 Azuis 3 Amarelos (fixos) Espaço: 20 x 15 m Joga-se numa situação posicional de 7 x 4. As 2 equipas de 4 vão alternando a sua função (defensiva / ofensiva), dependendo da capacidade de manter a posse de bola. Os amarelos permanecem fixos em toda a acção.</p> <p>8 jogadores: 3 Verdes 3 Brancos 2 Amarelos (fixos) Espaço: 20 x 15 m Joga-se numa situação posicional de 5 x 3. As 2 equipas de 3 vão alternando a sua função (defensiva / ofensiva), dependendo da capacidade de manter a posse de bola. Os laranjas permanecem fixos em toda a acção.</p>	 <p>Tempo exercício: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.</p>



4 Finalização - Progressões com transição

4 jogadores executam diferentes progressões da bola para finalização após cruzamento 3x1(DC)+GR com ocupação das diferentes zonas de finalização. Após finalização um GR põe uma 2ª bola em jogo para finalização 3x1(DC)+1 (jogador que finalizou)+GR sobre a baliza contrária.

Progressão da bola:

1 - Linear de estação para estação;

2 - Ala a vir buscar dentro para médio passar nas costas para cruzar;

3 - Passe da 1ª para a 3ª estação que serve a 2ª para diagonal no ala para cruzamento.

Exercício feito com bolas a sair da esquerda e depois da direita, trocando os DC de lado na troca das bolas.



Tempo exercício: 10 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 1 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 10 min. 0 seg.

5 Organização Defensiva - Evitar Finalização

Situação de jogo Gr + 5 x 5 + 2 + 2 mini balizas.

O jogo inicia conforme está apresentado na imagem. Um dos médios da equipa de branco faz o passe para um dos laterais cruzar para a área (os laterais só realizam o cruzamento). A equipa de vermelho deve ocupar previamente os locais privilegiados de finalização e evitar o golo, a equipa de branco tenta finalizar. Caso não haja golo, inicia-se um jogo de 5 x 5 em que a equipa de vermelho procura finalizar nas duas mini-balizas.



Tempo exercício: 15 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 1 x (15 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 15 min. 0 seg.

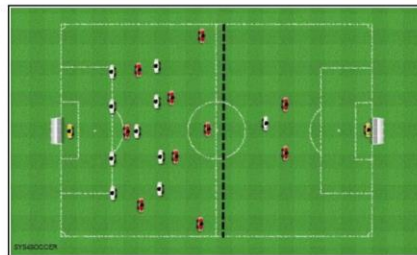
6 Jogo formal com transição

Jogam 11v11

Em meio campo jogam 8v9+GR, ficando os 2 DC de uma equipa e o AC da outra no outro meio campo.

A equipa sem bola, quando a recuperar tem por objetivo colocar a bola no AC e o SI pode atacar a baliza contrária em situação de 5v2.

Entretanto é colocada logo outra bola em jogo para a equipa atacar em superioridade (9v5+GR). Os jogadores do SI que forma em transição tem que atacar rápido para poder voltar e ajudar a sua equipa que se encontra em inferioridade.



Tempo exercício: 20 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 1 x (20 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 20 min. 0 seg.

12.3 ANEXO III – 3º TREINO DE UM MICROCILO PADRÃO




Gil Vicente U17 (U17) Época 2018-2019



Dominantes da unidade de treino:
Velocidade Específica

Unidade de treino: 50

21-11-2018 - 19:00

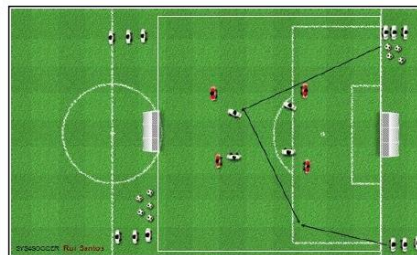
<div> 0 0 0 0 0 </div>	<p>Data do jogo anterior: 18-11-2018(Domingo)</p> <p>Data do jogo seguinte: 25-11-2018 (Domingo)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 65 min. 0 seg.</p>
<p>1 Mobilidade Segmentar em Quadrado</p> <p>4 Grupos de 5 jogadores. Realizam mobilidade segmentar do cone à estaca e saem em velocidade progressiva. Rotação para direita e depois para a esquerda.</p>	 <p>Tempo exercício: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.</p>
<p>2 Condução+Passe+Velocidade</p> <p>Cada jogador com uma bola conduz rapidamente a bola até às estacas, onde executa um passe e após o passe faz uma desmarcação solicitando a bola no espaço.</p>	 <p>Tempo exercício: 5 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 5 min. 0 seg.</p>
<p>3 Meinho 4x2+gr + Transição</p> <p>Equipa vermelha em posse com objetivo de fazer 10 passes para fazer ponto e quando a perde tem reagir rápido, fechando espaços.</p> <p>Equipa amarela quando ganha bola pode ligar 3 passes com apoios fora para fazer 1 ponto ou passe direto na baliza.</p> <p>Gr entre balizas pode evitar essa transição.</p>	 <p>Tempo exercício: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 2 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.</p>



4 Ataque em vaga 4x2+GR/4X2+GR

Grupo dividido por postos específicos. 4 avançados + 4 centrais (2 + 2 em cada grande área). Os restantes nos 4 cantos do campo.

Jogadores trocam após execução para a coluna da frente.
Para inverter a lateralidade cruzar as bolas.



Tempo exercício:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	10 min. 0 seg.	

5 Jogo 11 x 11 - ESQUEMAS TÁCTICOS

Jogo condicionado aos esquemas táticos:

Cada falta é convertida:

V1) Livres laterais

V2) Lançamentos

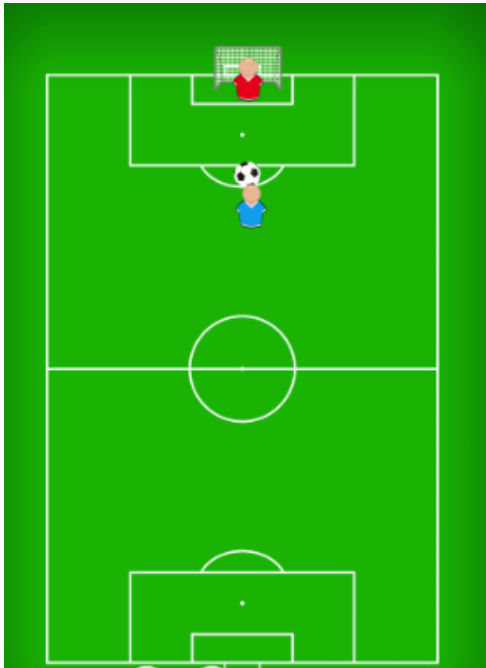
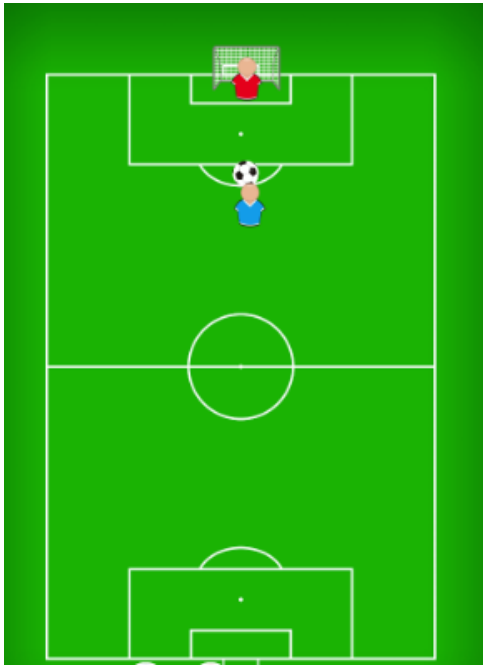
V3) Cantos ofensivos

V4) Cantos defensivos

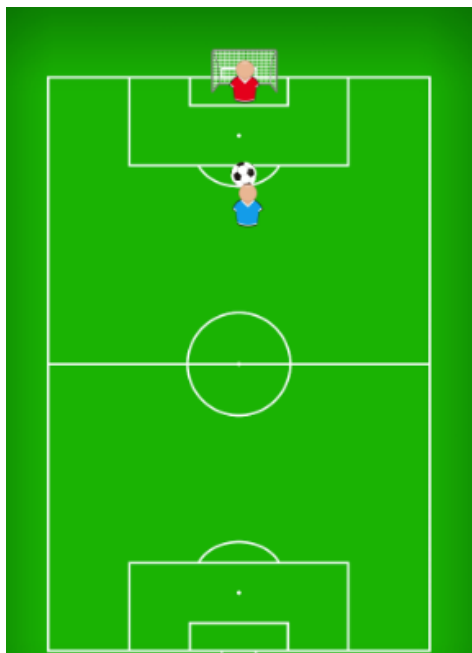


Tempo exercício:	30 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (30 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	30 min. 0 seg.	

12.4 ANEXO IV – PLANO DE TREINO DO GUARDA-REDES

<p>Exercício1- Técnico/ Recuperação</p> 	<p>Descrição: Com os braços acima da linha dos ombros, sempre à frente, e estendidos o guarda-redes realiza receção alta, á bola lançada pelas mãos do treinador de guarda-redes. (Mãos em forma de concha).</p> <p>Série/Repetições: 2/15</p> <p>Tempo: 5 min</p>
<p>Exercício 2- Técnico/ Recuperação</p> 	<p>Descrição: Com os braços entre a linha dos ombros e a linha da cintura, guarda-redes realiza receção média á bola rematada pelo treinador do guarda-redes. As mãos situam-se no plano frontal para que o corpo constitua uma segunda barreira entre a bola e a baliza.</p> <p>Séries/Repetições:2/15</p> <p>Tempo:5 min</p>

Exercício3- Técnico-Recuperação

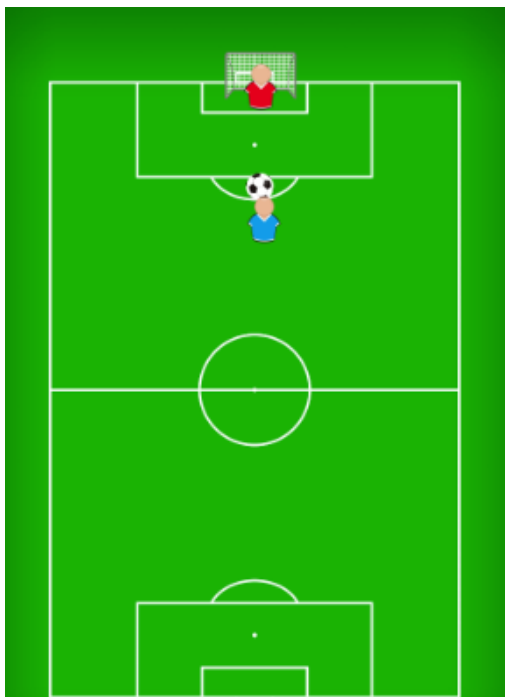


Descrição: Realizada entre a linha da cintura e o solo, com um joelho fletido e apoiado no chão, o tronco fletido á frente com os braços estendidos (procura juntar os antebraços) guarda-redes realiza receção baixa á bola.

Séries/Repetições:2/15

Tempo:5 min

Exercício 4 – Técnico/Recuperação

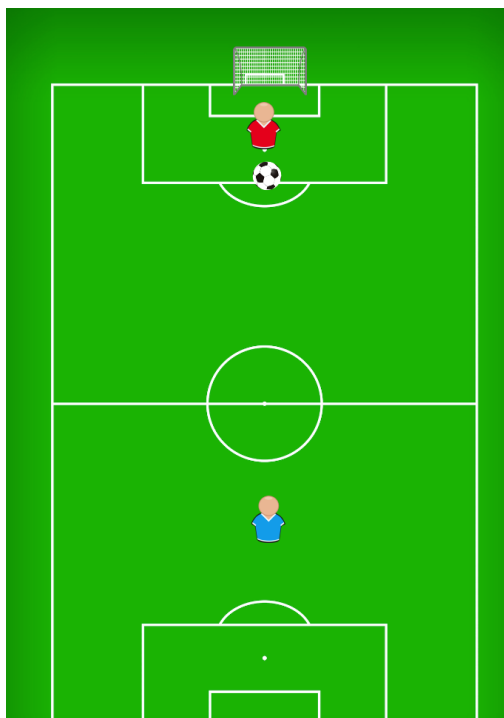


Descrição: De frente para o treinador de guarda-redes, guarda-redes e treinador de guarda -redes realizam entre os 2 posse de bola com os 2 pés.

Séries/ Repetições:2/15

Tempo:5 min

Exercício 5- Técnico/Recuperação

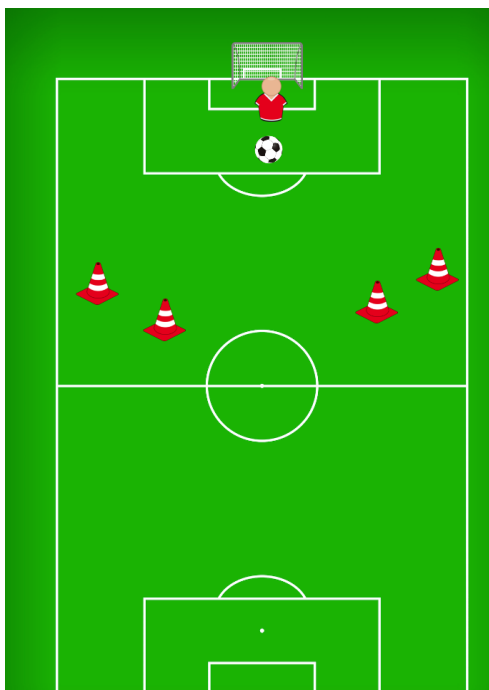


Descrição: Com a bola na área de baliza, o guarda-redes executa pontapés de baliza na direção do treinador de guarda-redes que realizará varias movimentações pelo campo de forma a que o guarda-redes consiga colocar a bola em várias zonas do campo.

Séries/Repetições:1/15

Tempo: 8 min

Exercício 6- Técnico/Recuperação

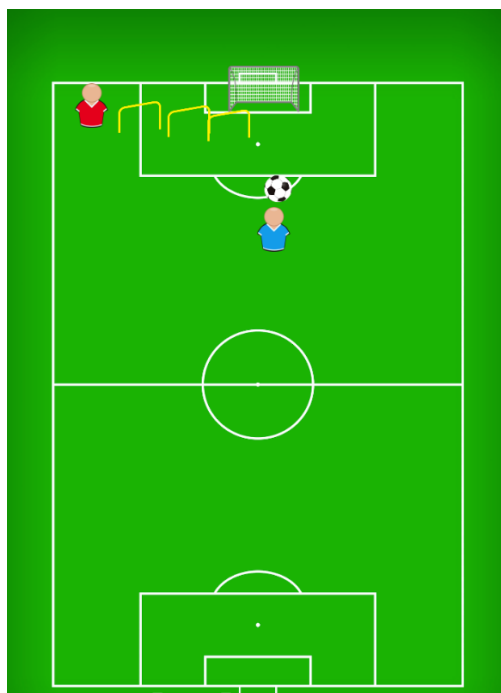


Descrição: Guarda-redes realiza a reposição da bola com a mão em direção ao meio dos cones, realizando uma extensão completa do braço com o olhar dirigido para a zona do alvo .

Séries/Repetições: 1/15

Tempo: 5 min

Exercício 7- Pliometria



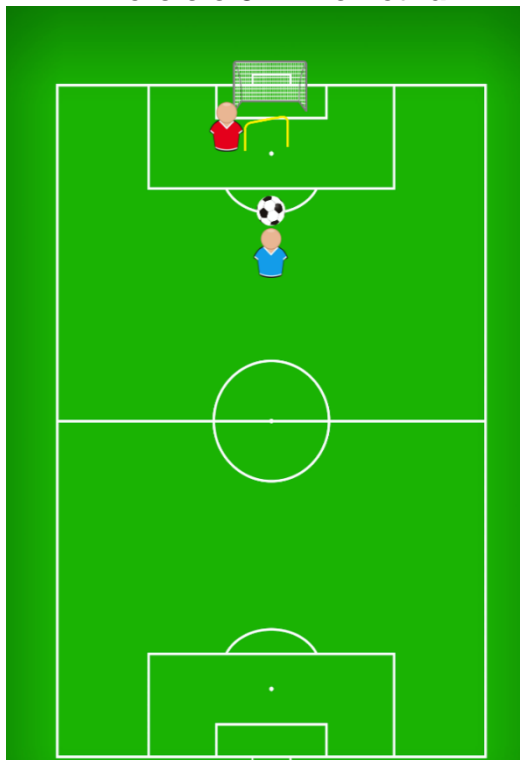
Descrição: Guarda-redes efetua lateralmente a transposição das barreiras, realizando de seguida defesa aos remates realizados pelo treinador de guarda-redes.

Séries/Repetições:6/4

(Após 3 séries realizadas alterar as barreiras para o lado oposto e efetuar a transposição das barreiras nesse mesmo lado)

Tempo:8 min

Exercício 8 – Pliometria



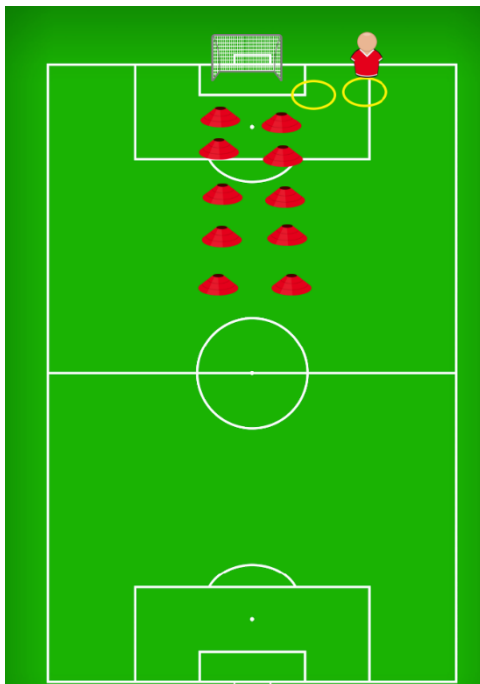
Descrição: Guarda-redes efetua transposição das barreiras realizando 2 saltos, um para cada lado, no 3 salto efetua a defesa do remate do treinador de guarda-redes.

Séries/Repetições: 6/4

(Após 3 séries realizar a transposição das barreiras do lado oposto do início mesmo lado)

Tempo:8 min

Exercício 9 – Coordenação

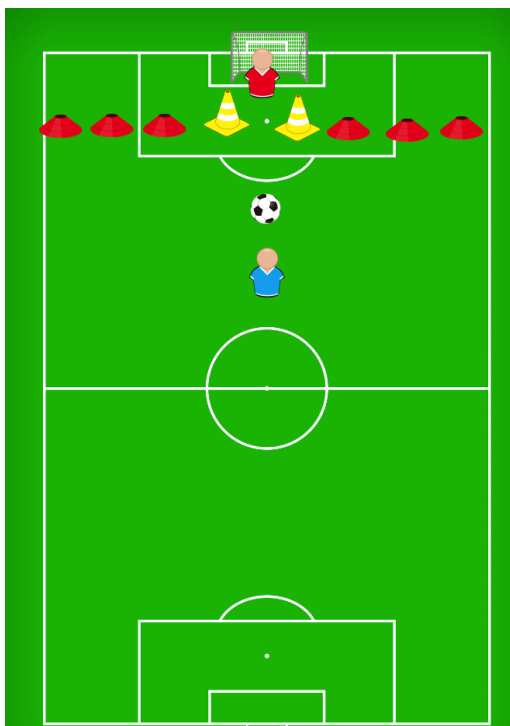


Descrição: Guarda-redes realiza skipping alto passando pelos 2 arcos, após passar pelos 2 arcos, realiza skipping em forma de ziguezague por entre as bases.

Séries/Repetições:6/4

Tempo:8 min

Exercício 10- Coordenação



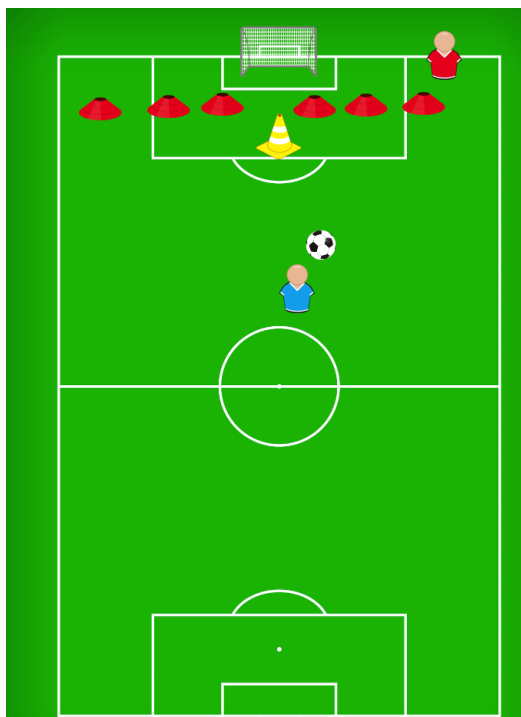
Descrição: Guarda-redes realiza skipping lateral num dos lados da bases, após a chegada ao 1º cone, recua e passa pelo meio dos cones, posto isso efetua defesa das bolas rasteiras rematadas pelo treinador de guarda-redes para o lado em que iniciou o exercício.

Séries/Repetições:6/4

(Após 3 séries efetuar o exercício no lado contrário)

Tempo:8 min

Exercício 11- Coordenação



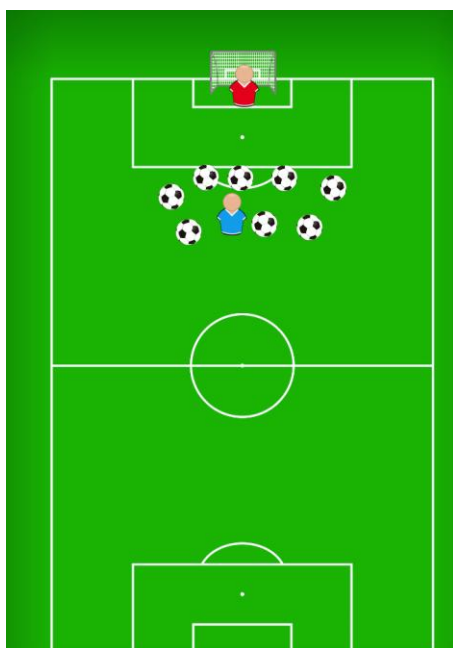
Descrição: Guarda-redes realiza skipping médio num dos lados das bases indo à frente e atrás, após a chegada a última base, passa ao lado do cone e realiza defesa da baliza à bola rematada pelo treinador de guarda-redes.

Séries/Repetições:6/4

(Após 3 séries efetuar o exercício no lado contrário)

Tempo:8 min

Exercício 12- Velocidade de reação

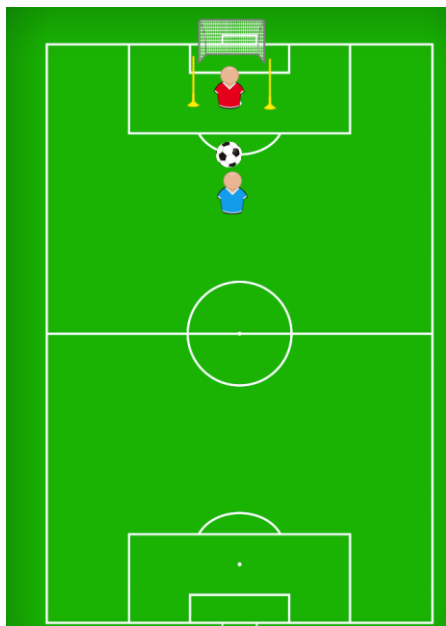


Descrição: Guarda-redes efetua defesa da baliza, às várias bolas rematadas de seguida pelo treinador de guarda-redes.

Séries/Repetições:10/10

Tempo:10 min

Exercício 13- velocidade de reação

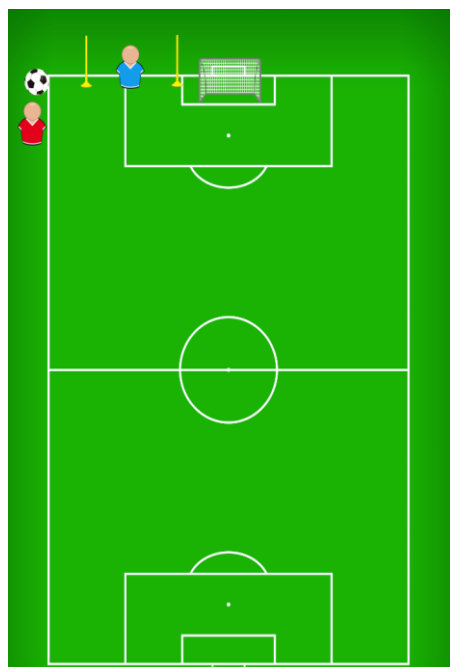


Descrição: Guarda-redes efetua defesa da baliza de estacas das bolas picadas em direção do solo , lançadas pelo treinador de guarda-redes.

Séries/Repetições:10/10

Tempo:10 min

Exercício 14- velocidade de reação

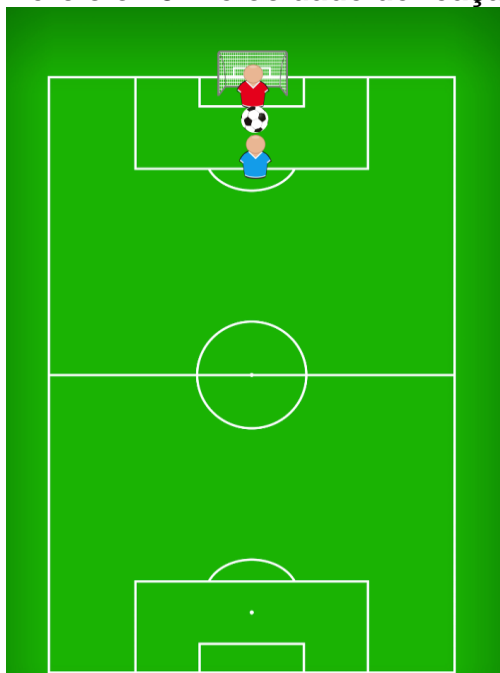


Descrição: Guarda- redes efetua defesa da baliza de estacas das bolas rematadas pelo treinador de guarda-redes contra a parede.

Séries/Repetições:10/10

Tempo:10 min

Exercício 15- Velocidade de reação



Descrição: Com as mãos atrás da costas cruzadas, guarda-redes realiza reação rápida das bolas atiradas do treinador de guarda-redes arremessando-as para cima.

Séries/Repetições:10/10

Tempo:10 min

12.5 ANEXO V – APRESENTAÇÃO POWER POINT REFERENTE A UM JOGO

Relatório de observação de jogo



Equipa Observada: Lousado

Caracterização Geral da equipa

Equipa que joga num sistema tático 4-4-2, muito competitiva, revela maturidade física e emocional/ psicológica, boa capacidade técnica, refletida na qualidade de posse de bola. Jogam curto e apoiado, variando o centro de jogo na procura de espaço para progredir.



Relatório de observação de jogo

Treinador: Pedro Reis

Equipa inicial

Nº	Nome
1	Gonçalo Silva
2	Rodrigo Gomes
3	Paulo Araújo
4	João Santos
5	Pedro Fernandes
6	Miguel Gonçalves
7	Pedro Machado
8	Nuno Silva
9	Paulo Barbosa
10	Miguel Silva
11	Waldeck Velasco

Suplentes

Nº	Nome
12	Duarte Maia
13	Claudio Macedo
14	Daniel Silva
15	Vasco Silva
16	José Neves
17	Diogo Martins

Organização Ofensiva

Observações:

- Equipa privilegia a construção do jogo com passo curto.
- A bola circula pela defesa, com os centrais muito juntos assumindo um papel preponderante a terem demasiado tempo a posse de bola.
- Equipa rotinada a procurar os corredores laterais para aí acelerar o jogo.
- Por vezes em algumas situações optam pela realização de alguns cruzamentos de forma a tentar criar situações para a finalização.
- Tentativas de golo pela realização de alguns remates perto da zona da baliza adversária.

Organização Defensiva

Observações:

- Marcação homem a homem.
- Fragilidade nos cruzamentos direccionados pelo lado do Lateral Esquerdo.
- Atitude Defensiva logo que a equipa perde a bola.
- Apresentaram uma boa organização nos momentos em que tiveram de defender (foram poucas vezes).
- A organização ofensiva adversária criou poucas dificuldades à organização defensiva da lousada.

Transição Defensiva- Depois de perder posse de bola

- Por vezes ocorrem a faltas tácticas.
- Equipa ativa na reação a perda de bola.
- Equipa rápida na reação a perda de bola.
- Jogadores rápidos para aproveitarem o momento do jogo.
- Reação imediata e intensa no momento a perda de bola.

Transição ofensiva- Depois de ganhar posse de bola

- A equipa opta por circular a bola, organizando-se bem.
- Quando sai em contra ataque opta sempre por jogar pelos corredores.
- A equipa faz muitas vezes o transpõe da bola a partir dos centrais.
- Atitude da equipa quando recupera a posse de bola tem uma saída mais lenta com ênfase na posse de bola.
- Baixam o bloco após a recuperação da posse de bola.
- Não são muito agressivos no momento após recuperarem a bola.
- Tem jogadores rápidos para aproveitarem o momento do jogo.

Esquemas Tácticos ofensivos e Defensivos

Livres : Nos livres mais perto da grande área da equipa adversária optam pela marcação de livres diretos tentando a finalização.

Nos livres mais laterais ou mais longe da grande área da equipa adversária optam pela marcação de livres indiretos tentando arranjar situações para a finalização. Podem optar por passes em profundidade de forma a tentar criar alguns desequilíbrios à equipa adversária.

Cantos: Marcação homem a homem, Bloco Defensivo muito concentrado.

12.6 ANEXO VIII- DOCUMENTOS – MODELO FICHA /RELATÓRIO DE JOGO



ESCALÃO:

COMPETIÇÃO:

LOCAL:

JORNADA:

DATA:

HORA:

CONDIÇÕES ENVOLVENTES:

RESULTADO AO INTERVALO:

RESULTADO FINAL

EQUIPA INICIAL									
N.º	Jogador	Posição Inicial	Posição Final	C. A.	C.V.	Golos	Assist.	Total Min.	Nota (0-10)
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
SUPLENTE									
12									
13									
14									
15									
16									
17									

Sistema de jogo Inicial utilizado:

Sistema de jogo Alternativo utilizado:

Outras Informações Complementares:

Atleta	Faltas cometidas	Faltas sofridas	Passes Certos	Passes Errados	Perdas de bola	Recup	Oportunidades Golo

CANTOS	
A favor	Contra

REMATES	
Efetutados	Consentidos

AVALIAÇÃO COLETIVA

1 - Momentos de Organização Ofensiva:

1.1- Construção

1.2 - Criação

1.3- Finalização:

2- Momentos de Transição Defensiva:

3- Momento de Organização Defensiva

4 – Momento de Transição Ofensiva

5 - Momento das Bolas Paradas Ofensivas

6 - Momento das Bolas Paradas Defensivas

AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

Nº	NOME	POS.	AVALIAÇÃO QUALITATIVA	NOTA 0-10	MIN
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
10					
11					
12					

12.7 ANEXO VI- CLASSIFICAÇÃO FINAL DO CAMPEONATO

CAMPEONATO

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	V. Guimarães B	78	30	25	3	2	94	21	+73	+
2	FC Famalicão B	65	30	20	5	5	70	41	+29	+
3	Merelinense	57	30	16	9	5	74	35	+39	+
4	Fafe	53	30	14	11	5	57	36	+21	+
5	Esposende	52	30	15	7	8	52	38	+14	+
6	▲ Marinhãs	49	30	14	7	9	64	42	+22	+
7	▼ Moreirense B	47	30	13	8	9	65	34	+31	+
8	Vizela	45	30	13	6	11	59	37	+22	+
9	GD Prado	45	30	13	6	11	62	54	+8	+
10	Gil Vicente B	40	30	12	4	14	48	63	-15	+
11	CD Lousado	32	30	9	5	16	45	64	-19	+
12	Santa Maria FC	31	30	9	4	17	46	74	-28	+
13	Vilaverdense FC	29	30	7	8	15	36	50	-14	+
14	Caç. Taipas	24	30	7	3	20	51	79	-28	+
15	Desp. Ronfe	21	30	5	6	19	28	75	-47	+
16	Fão	5	30	1	2	27	22	130	-108	+